

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

ВЫЕЗДКА И КОНКУР

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ



«АКВАРИУМ»

Profitips für Reiter

Tips zur Dressur
von Petra und Wolfgang Hölzel

Tips zum Springen von Martin Plewa

Franckh-Kosmos

Выездка и конкур

Советы профессионалов

Рекомендации Петры и Вольфганга
Хёльцелей по выездке лошади

Советы Мартина Плевы
по преодолению препятствий (конкур)

Москва
Аквариум

ББК 75.722

В92

Научный редактор-консультант Д. Гуревич

В92 **Выездка и конкур. Советы профессионалов.** Рекомендации Петры и Вольфганга Хёльцелей по выездке лошади. Советы Мартина Плевы по преодолению препятствий (конкур)/ Пер. с нем. Евг. Захаров. (Под редакцией Д. Гуревича) — М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2002. — 272 с., с илл.

ISBN 5-85684-609-5

В этой книге вы найдете советы и наглядную информацию как выполнять отдельные элементы езды и преодолевать возникающие трудности.

Книга предназначена тем, кто уже прошел первоначальное обучение и хочет научиться прыжкам. Это издание будет интересно и всадникам, и тренерам, и спортсменам, совершенствующим свое мастерство.

ББК 75.722

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения Закона будут преследоваться в судебном порядке.

© 1992, Franckh-Kosmos Verlags GmbH & Co., Stuttgart

© ООО «АКВАРИУМ ЛТД», 2002

ISBN 5-85684-609-5

Содержание

Введение	7
Глава 1. Принципиальные соображения об обучении	10
Содержание лошади	10
Принципы тренинга	22
Установочный тренинг	27
Подготовка к соревнованиям	40
Глава 2. Первоначальная подготовка	45
Работа на корде	45
Трудности и рекомендации	53
Ритм при естественной осанке лошади	54
Ненапряженность	57
Трудности и рекомендации	62
Проводимость	70
Трудности и рекомендации	78
Начальный сбор лошади	83
Трудности и рекомендации	90
Глава 3. Прыжки (преодоление препятствий)	93
Прыжки на свободе	94
Прыжки под всадником	103
Трудности и рекомендации	105
Гимнастические прыжки	118
Избранные гимнастические прыжковые упражнения в рамках первоначальной подготовки	121
Дальнейшие упражнения для совершенствования техники прыжка	136
Указания по дальнейшему обучению прыжкам	142
Глава 4. Подготовка к выездке по программе	144
№ 1, 2, 3 и Малого приза	144
Основные аллюры	144
Шаг	144
Рысь	149
Галоп	154
Остановка	159
Поворот на передних ногах	163
Трудности и рекомендации	165



Уступка шенкелю	166
Трудности и рекомендации	170
Осаживание	171
Трудности и рекомендации	174
Поворот на задних ногах и пируэт на шагу	176
Трудности и рекомендации	179
Контргалоп	180
Трудности и рекомендации	183

Глава 5. Подготовка к выезде по программам	
среднего класса № 1 и № 2 и Большого приза	186
Работа в руках	186
Трудности и рекомендации	198
Боковые движения	200
Плечом внутрь	200
Трудности и рекомендации	202
Траверс и ранверс	209
Трудности и рекомендации	215
Траверсале	218
Трудности и рекомендации	224
Перемена ноги на галопе	228
Однократная перемена ноги на галопе	228
Трудности и рекомендации	239
Перемена ноги сериями	242
Трудности и рекомендации	246
Пируэты на галопе	247
Трудности и рекомендации	252
Пиаффе	253
Трудности и рекомендации	262
Пассаж	265
Трудности и рекомендации	270

Введение

Дорогой читатель, прежде чем испугаться нашего доверительного обращения к тебе на «ты» и шокированно отложить книгу в сторону, прочитай объяснение тому, что, возможно, покажется тебе столь же обоснованным, как и нам, авторам книги.

Чопорное «Вы» в качестве обычной формы обращения в курсе обучения, который мы предлагаем в данной книге, кажется нам не совсем уместным. Во многих других видах спорта, например, в парусном, альпинизме или горных лыжах, товарищеское «ты» уже давно стало привычным: это сокращает дистанцию между инструктором и обучаемым, а в данном случае — между автором и читателем. Помимо того, это эффективнее с методико-педагогической точки зрения, поскольку короче, лаконичнее, выразительнее и точнее.

Многолетняя педагогическая практика на английском языке (в котором местоимение «you» означает как «Вы», так и «ты») показывает, что простое «ты» намного продуктивнее, чтобы доступнее, короче и эффективнее донести необходимую информацию. Авторы, рассчитывающие на твою взаимность в ходе работы с данной книгой, полагают, что ты будешь мысленно обращаться к ним на «ты». Возможно, это быстрее, чем обычно, приведет к живому диалогу. Мы же будем благодарны за твои вопросы, подсказки и пожелания.

Книга отличается не только формой обращения к читателю, но и построением от того, к чему, вероятно, ты привык. Чего здесь нет — так это инструкций начинающим. По нашей книге могут заниматься только те, кто уже прошел первоначальное обучение верховой езде.



В этой книге ты найдешь советы, как выполнять отдельные элементы езды и преодолевать затруднения в тех случаях, когда получается не совсем так, как это описано в классических справочниках по верховой езде. У нас ты найдешь сжатую информацию, наглядную, легко запоминающуюся и проиллюстрированную многочисленными поучительными рисунками.

Не читай книгу сразу от начала и до конца. Сперва полистай ее без какой-либо определенной цели и прочитай то, что заинтересует тебя и доставит удовольствие. Или открой главу, посвященную вопросу, которым ты в данный момент занимаешься. Может, это выполнение перемены ног на галопе — может ли твоя лошадь ее выполнять? Здесь ты найдешь конкретные советы для преодоления возникающих трудностей. Если при этом встретишь указание на первоначальную подготовку, то в этом разделе сможешь посмотреть, что ты упустил при подготовке и что непременно должен наверстать. Таким образом, ты сможешь открыть как те разделы, что отработываешь в данный момент, так и узнать кое-что о причинах, которые породили твои затруднения.

Первые две главы — о правильном содержании животных и установочном тренинге — следует тебе порекомендовать особо.

Ты можешь подумать: «Ну что общего имеет правильное содержание лошади с ее выездкой?» Ответим: очень много! Ибо многочисленные трудности просто не возникают, если ты знаешь и учитываешь потребности своей лошади, при этом ты создаешь предпосылки для успешного тренинга.

А что же такое «установочный тренинг»? В данном случае речь идет о методике, которая во многих видах спорта зарекомендовала себя как очень эффективная и в данной книге впервые применяется для твоего вида спорта. Совершенно неважно, являешься ты учеником или трене-



ром, заключается ли проблема в твоём собственном развитии как всадника или в подготовке лошади, — здесь ты найдешь ценные советы по всем возникающим проблемам.

Читай эту книгу так, как она задумана — как изложение опыта двух тренеров, накопленного ими в ходе многолетней подготовки всадников и лошадей, который они желают передать тебе в как можно более конкретной, легко усвояемой и понятной форме.

Желаем тебе узнать много полезного и превратить свои знания в устойчивые навыки в верховой езде и успехи в подготовке своей лошади.

*Доктор Петра Хёльцель,
Доктор Вольфганг Хёльцель,
Мартин Плева*



Глава 1. Принципиальные соображения об обучении

Содержание лошади

Забываясь о содержании лошади, учитывай ее природные потребности, тогда ты заложишь фундамент ее физического и психического здоровья, без которого невозможно оптимальное обучение животного.

Твоя лошадь — прежде всего подвижное животное, движение ей так же необходимо, как корм и вода. Лошадь, живущая в дикой природе, движется до 16 часов в сутки, при этом ее мускулатура находится в постоянном тренинге. Образуется «смазка» суставов, органы дыхания обеспечивают приток свежего воздуха, сердце и легкие снабжаются кровью, обмен веществ стимулируется солнечным светом.

Ты возразишь, что твоя верховая лошадь значительно отличается от дикой, поскольку она за тысячи лет стала домашней. Тем не менее ее основные потребности остались почти без изменения.

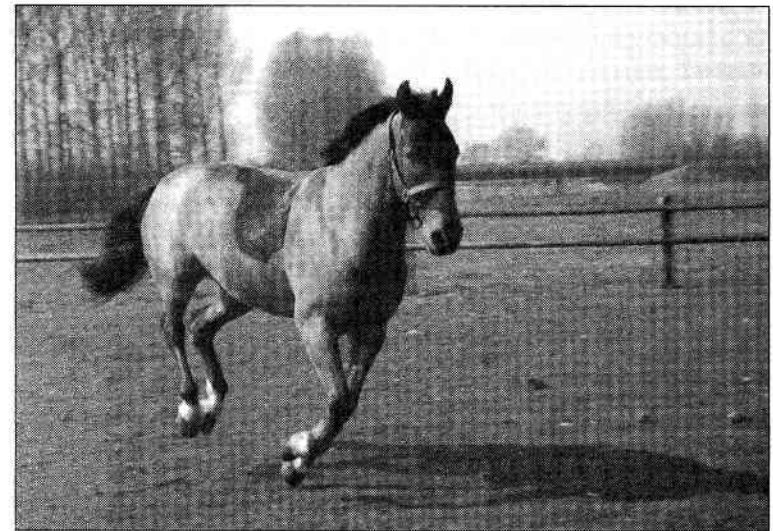
Потребность в движении лошади нельзя удовлетворить, давая ей подвигаться примерно лишь час в сутки. Разумеется, и за час верховой езды можно дать большую физическую нагрузку, но самочувствие лошади не будет хорошим, если остальные 23 часа она простоит в конюш-

не. Практикуемый во многих хозяйствах день отдыха также противоречит двигательным потребностям лошади. Пытайтесь, по возможности, избегать этого.

Имейте всегда в виду, что дефицит движения часто приводит и к нарушениям здоровья: слабость сухожилий, связок и суставов, а также заболевания дыхательных путей — вот печальные последствия этого.

Кроме того, твоя лошадь — стадное животное, которое хорошо и привольно чувствует себя в обществе себе подобных, но если не обращать внимания на ее социальные потребности, могут возникнуть нарушения норм поведения лошади.

Так, например, для важного визуального контакта и обнюхивания соседей рекомендуется содержание лошадей в открытых денниках.



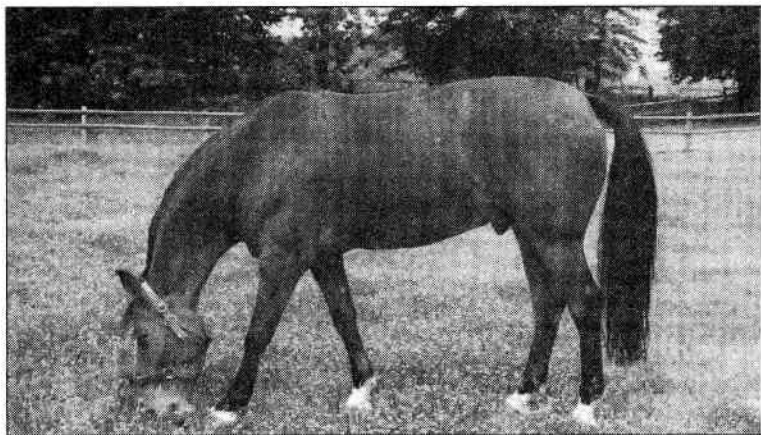
Потребность в движении лошади — не удовлетворяется лишь одним часом работы в сутки. Лошадь на выгоне — самая естественная форма движения для нее.



Движение — необходимость

При «обычном» часе верховой езды в сутки отсутствует возможность равномерного, спокойного движения, которая изначально была у дикой лошади. Поэтому для современной верховой лошади, содержащейся в конюшне, дополнительно необходимо движение, которое даст лошади физическую нагрузку и утомит ее естественным образом. Это принесет пользу ее здоровью и хорошему самочувствию, не напрягая нервную систему и мозг концентрацией внимания, направленного на всадника. Побойтесь о таком необременительном движении, в том числе о поездках по пересеченной местности, содержании на пастбище или прогулках в поводу; это важно для здоровья, уравновешенности и работоспособности лошади.

Полагаешь, что у тебя на это не хватит времени? Тогда откажись от чего-либо! Имеется целый ряд возмож-



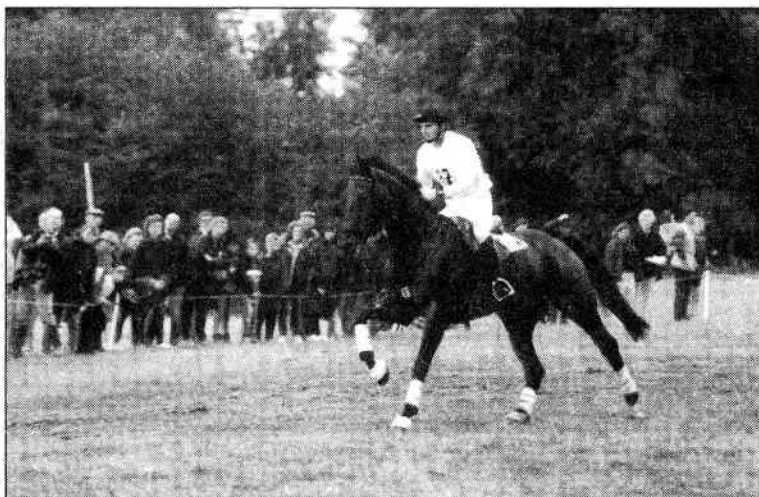
Продолжительный, спокойный выпас лошади на лугу способствует сохранению ее физического и психического здоровья.



Прогулка в поводу — дополнительная возможность лошади подвигаться.

ностей, которые не потребуют дополнительных затрат времени.

- Несколько часов свободного движения по лугу или проезду (советы по избеганию опасностей мы поднимем ниже). Лошадей с подстриженной шерстью можно выпускать на воздух и в плохую погоду, накрыв застегивающейся попоной.
- Работа на корде на недоуздке: время для седловки, взнуздывания и пристегивания развязок мы экономим для соответственно более продолжительного движения.
- Проезду шагом, которую в течение 30–60 минут проводит днем, например, девушка-конюх сверх утренней работы, можно одновременно использовать и для обучения.
- Тренер при занятии с продвинутыми учениками также может проезжать шагом или вываживать в поводу лошадь.



Твоя лошадь — прежде всего исключительно подвижное животное (Тис Каспарайт верхом на Шерри).

- Проездка с лошастью в поводу, с развязками или без них, лучше всего по пересеченной местности, но можно и в манеже.
- Возможность свободно побегать в манеже, если лошадь к этому приучена, то и без надзора, но чтобы избежать травм, лошадь необходимо предварительно отработать на корде шагом или просто в поводу минут десять!
- У некоторых профессионалов имеется удачный опыт, когда лошадей, знакомых между собой, пускают бегать по манежу, в то же время работая с одной из них.
- Движение на водилке: несомненно, не идеальный выход, но все же лучше, чем отсутствие дополнительного движения.

Итак, ты видишь: имеется целый ряд возможностей — стоит лишь нестандартно подойти к делу или преодолеть свою инертность! В подсознании следует постоянно держать: если времени в обрез, то лошадь лучше погонять без седла

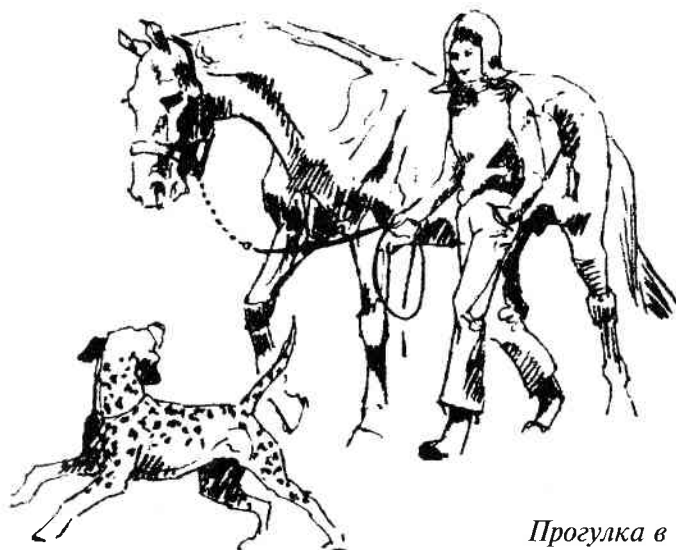


на корде или проехать верхом, а седловку и расседывание произвести в движении. Для прогулки шагом тебе не обязательно переодеваться — вполне подойдут и джинсы.

Дополнительное движение разрешает многие проблемы

Дополнительное движение является также важным средством для психической стимуляции лошади, ее бодрости и внутренней собранности. Ведь у живущих в дикой природе лошадей органы чувств воспринимают разнообразные внешние раздражители, тем самым тренируется способность оценивать их правильно — как безопасные или угрожающие.

Такие пороки стойлового содержания, как медвежья почка, прикуска, грызение решетки и т.п. — вызываются недостатком движения, смены впечатлений и социальных контактов, наконец, просто скукой. Преувеличенная пуг-



Прогулка в поводу.



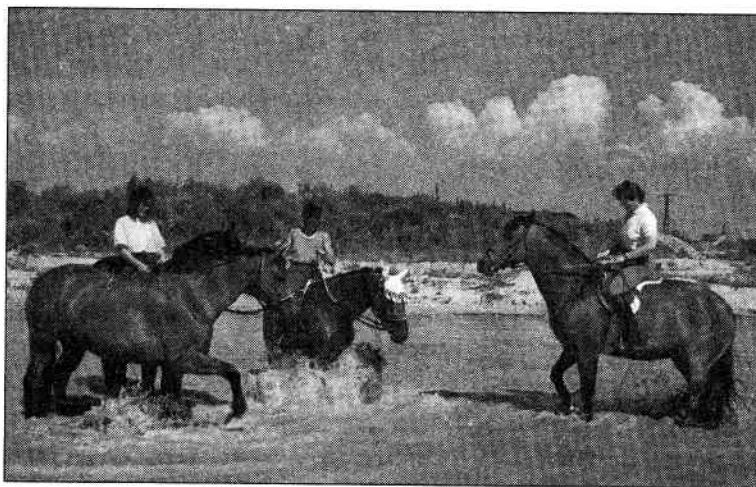
ливость, баловство и непослушание — причины множества несчастных случаев при верховой езде. В большинстве случаев они вызваны дефицитом раздражителей после проведенного в стойле без движения целого дня, отчего лошадь становится необычно восприимчивой ко всем проявлениям окружающей среды за пределами монотонного стояния в конюшне.

Помни!

Дополнительное движение — отличное средство от любых осложнений, возникающих при верховой езде. Благодаря этому твоя лошадь может удивительным образом измениться к лучшему.

Луг или пaddock

Выпас на лугу — лучше всего в компании с сородичами, с которыми наблюдается совместимость, — неоцени-



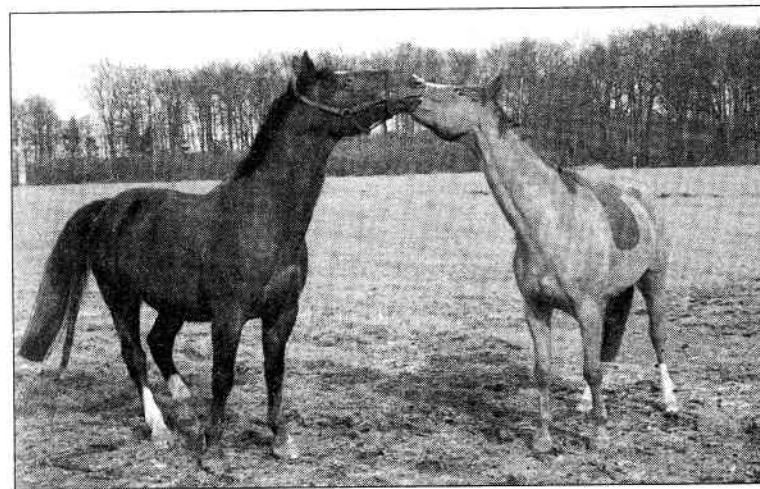
Освежающее купание — одновременно движение и развлечение для лошади.



мая и самая естественная форма движения для твоей лошади. Если не имеется никакого пастбища, владелец должен сделать все, что в его силах и в пределах финансовых возможностей, чтобы организовать для лошади возможность двигаться в соответствии с ее видовыми потребностями.

Приучение к лугу и обществу других лошадей очень важно. Не случайно многие владельцы прежде всего ценных спортивных лошадей так боятся, что их лошадь на пастбище получит травму. Есть несколько правил, которые следует соблюдать при первом выгоне лошади на луг:

- лошадь на луг выпускают лишь после работы, но ни в коем случае не застоявшуюся в конюшне;
- перед этим ее не кормят, чтобы по свежей травке голодная лошадь не отвлеклась на какой-либо иной раздражитель и удержалась от неконтролируемого метания по пастбищу;



Вместе с сородичами лошадь чувствует себя привольно и на лугу.



Первое время следует побыть рядом с новичком на пастбище и при необходимости успокоить его.

- при этом самому следует остаться в леваде на некоторое время, чтобы понаблюдать за лошады и при необходимости успокоить ее;
- хорошо зарекомендовал способ выпускать новичка на луг на корде; тогда на него можно воздействовать и сдерживать его резвость, пока лошадь не привыкнет к непривычной свободе и не начнет с удовольствием пастись.

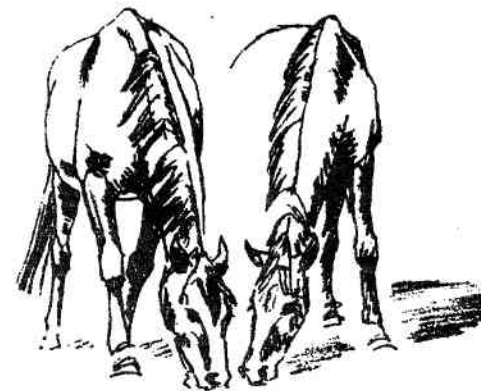
Естественной природе лошади лучше всего отвечает содержание на пастбище с одним или несколькими сородичами. Правда, тебе придется быть особенно внимательным, если ты выпускаешь лошадь на луг вместе с ее соседями по конюшне. Внимательно следи за реакциями: после любопытного первоначального обнюхивания пос-



Две незнакомых лошади обнюхивают друг друга на выгоне.



Затем они начинают лягаться...



...или принимают мирно пастись друг подле друга.



ледует либо дикая потасовка, либо мирное сосуществование. Тогда лошадей можно спокойно оставлять вместе. Если же они попытаются кусать и лягать друг друга, то их следует тотчас разъединить. Обоих соперниц — в особенности, если они подкованы, — ни в коем случае никогда нельзя оставлять на одном пастбище, поскольку, выясняя между собой отношения, они могут нанести друг другу весьма болезненные травмы.

Выпуская двух кованых лошадей впервые на луг, лучше всего использовать момент, когда в конюшне находится ковочный кузнец. Он снимет с лошадей подковы и расчистит копыта. Без подков при первом выходе на выпас они не смогут серьезно травмировать друг друга, и тогда ты можешь спокойно подождать, будут ли они терпимы друг к другу. Затем их можно снова подковать.

Почти никогда не возникает проблем при выгоне новичка в поле вместе со старым, спокойным, привыкшим пастись конем. Оба, как правило, пасутся неразлучно друг подле друга. Твоя лошадь вместе с мирным сородичем спокойно и не возбуждаясь может пастись продолжительное время, тогда как пасущаяся в одиночестве лошадь нередко через короткое время начинает нервничать, ржать, скакать к выходу из левады и обратно и возбуждаться до сильного пота. Если твоя лошадь не неисправимая любительница одиночества (что встречается весьма редко), то постарайся найти ей компанию.

Сложнее может оказаться ситуация, когда лошади потребуется вписаться в большую группу. Обычно новичок воспринимается как незванный чужак, он нарушает сложившуюся иерархию табуна. Это приводит к ссорам, правда, обычно неопасным, поскольку лошади прекрасно понимают угрожающие позы. Если новичку не удастся примкнуть к табуну, он начинает пастись на уважительном от него расстоянии. До этого момента тебе необходимо внимательно наблюдать за происходящим в табуне и в случае



необходимости вмешаться. Надежная подготовка к совместной пастбе — содержание в отдельных paddockах, дающих возможность лошадям общаться через изгородь. Когда лошади привыкнут друг к другу и уже не будут проявлять враждебности, их в большинстве случаев без всяких осложнений можно вместе выпускать на луг. Но все равно некоторое время наблюдайте за группой.

Стойловое содержание

Есть ли у тебя возможность держать своего коня в конюшне с групповым содержанием? Если да, то это идеальное решение.

Но в большинстве случаев это весьма проблематично или невозможно. Однако и при обычном содержании в деннике можно сделать многое для удовлетворения потребностей своей лошади. Обратите внимание на то, чтобы денник был как можно просторнее и светлее. Окошко



Открытые денники с возможностью социальных контактов удовлетворяют потребностям лошади.



наружу можно всегда сделать самому. Тогда у твоей лошади будет достаточно света, воздуха и возможности контактировать с внешним миром и соседними денниками.

Не подлежит обсуждению содержание на привязи в станках, которое не приносит пользы никакой лошади.

Потребности лошади в общении можно отчасти удовлетворить, если самому много ей заниматься. Постарайся соединить это с игрой на природе: поездками, прогулками в поводу, купанием в озере или речке.

На заметку!

Стараясь удовлетворить потребности своей лошади, ты одновременно уменьшаешь или устраняешь множество проблем в ее обучении.

Принципы тренинга

При составлении своего долгосрочного тренировочного плана придерживайся следующей систематической последовательности:

1. Ненапряженность в сочетании с непринужденной гибкостью в обе стороны (сгибания);
2. Упор в повод и проводимость в равновесие баланса, без выпрямления (пункты 1 и 2 мы обозначаем как элементы первоначальной подготовки);
3. Сбор с соответствующим выпрямлением и одновременным развитием шаха;
4. Разгрузка (расслабление).

У обученной, хорошо выездженной лошади эти отдельные этапы переходят друг в друга плавно, не отнимая много времени. Тем не менее, последовательность их должна строго соблюдаться.

Для молодых или нуждающихся в коррекции лошадей первоначальная подготовка (непринужденность и проводимость) — цель первого этапа тренинга. Это является ос-



новой и краеугольным камнем для любого последующего обучения, — в том числе для спортивных прыжков и конного троеборья. Если эта первоначальная подготовка является целью тренировочного этапа, то пункт 4 (расслабление) уже не нужен.

Важно!

На любой стадии обучения необходимо в начале и в конце каждого урока отъездить шагом по десять минут. Лошадь, пришедшая из конюшни или выведенная из коневозки, должна спокойно размяться и выработать смазку в суставах. В холодную погоду рационально первые десять минут проехать на лошади, накрытой попоной (особенно, если лошадь пострижена). Езда шагом в конце занятия обеспечивает лошади восстановление ровного дыхания и снятие как физического, так и психического напряжения после работы.

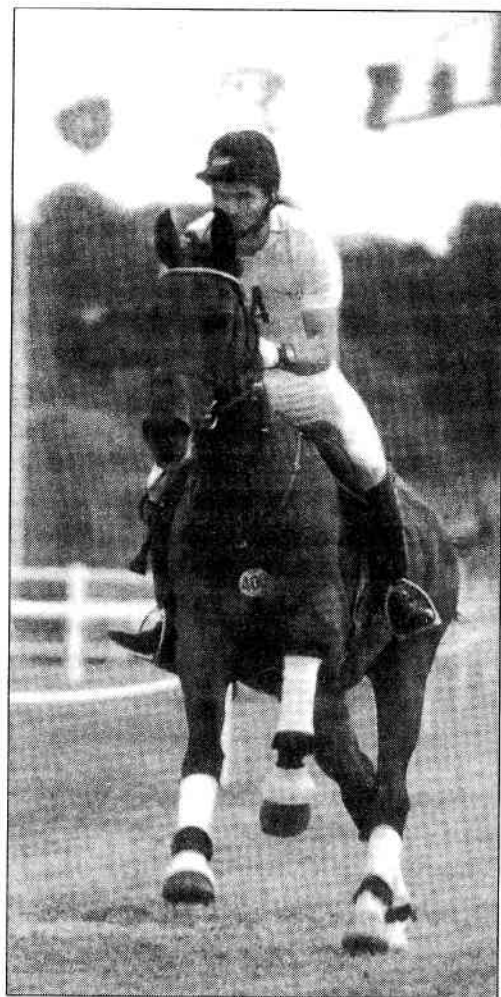
Лишь после успешного и твердого усвоения элементов первоначальной подготовки мы переходим к этапу сбора, который отрабатывается весьма осторожно и постепенно. Непринужденность во время всей отработки сбора сохраняется: лошадь должна постоянно быть готовой «к вытяжению», то есть на любой стадии, — в том числе и в момент наивысшего сбора — способной вытягиваться. Проводимость в ходе обучения закрепляется и совершенствуется.

В сборе мы различаем три уровня:

1-я ступень: начальный сбор, примерно соответствующий требованиям выездки по программам малого приза № 1, 2, 3 класса A/L.

2-я ступень: средний сбор, отвечающий выездке класса M и по программам среднего приза № 1 и 2.

3-я ступень: наивысший сбор вплоть до упражнений Большого приза (пируэты на галопе, пиаффе, пассажи).



Галоп на местности включается в план каждой тренировки. Он сохраняет здоровье лошади и поддерживает ее хорошее самочувствие.

Пристальное внимание уделяй равномерному увеличению маха своего коня (прибавлением темпа рыси и галопа), равно как и его сбору, а также в пределах одного урока чередованию отработки отталкивания и выноса ног.



На каждый урок ставь себе определенную задачу и в соответствии с ней планируй построение каждого урока. Устанавливай акценты: можешь либо совершенствовать уже изученное, либо вводить новые упражнения и закреплять их. Но никогда не выполняй всю программу от начала до конца!

Наряду с ежедневным тренингом подвижное животное нуждается в дополнительной двигательной нагрузке (см. ранее). Размеры ее можно определить, контролируя жажду движения (напряженность, нерастраченное стремление бегать).

Позаботься и о разнообразии программы на протяжении рабочей недели, чередуя работу на корде, на кавалетти, прогулки на местности, прыжки, выгул в паддоке, прогулка в поводу, выпас. Делай различие между работой, требующей концентрации, и простым движением.

Позаботься о разнообразии движения в период тренинга. Постарайся включить в работу все виды аллюра. Если упор приходится на отработку рыси, то для расслабления и снятия напряжения необходимо побольше дать движение галопом и наоборот. Смело переноси иногда выездку на местность, а в манеже время от времени работай без сбора и упражнений, имея задачу лишь снять напряжение лошади.

Помни!

Расслабление следует давать не только в конце всего занятия по отработке сбора. Оно весьма важно и необходимо с гимнастической точки зрения после каждого отдельного, или непривычного, или особо утомительного упражнения. То же самое относится и к репризам шага после отдельных тренировочных элементов (интервальный метод тренинга) — лошадь воспринимает это как отдых и поощрение.



Многие всадники слишком долго ездят в манеже в одну сторону или предпочитают движение в ту или иную сторону. Привыкай с контролем по часам каждые 4–5 минут менять направление движения с правой и с левой ноги. На местности соответственно этому чередуют по времени галоп.

Новое упражнение отнеси на конец работы, чтобы после первой, удавшейся вчерне попытки сразу прекратить его выполнение и поощрить лошадь, перейти на шаг и отдать повод. В этот день больше не предпринимай повторных попыток.

Упражнение всегда начинай с самой легкой его формы, прежде чем исполнять его точно — до перехода к шлифовке — отрабатывай упражнение в грубой форме. Так, например, при отработке пиаффе сначала четко обозначается тенденция движения вперед и лишь постепенно оно выполняется на месте. Прежде всего важен ритм, и лишь после его отработки следует обратить внимание на выразительность.

Воспользуйся замечательной способностью лошади, она обязательно запомнит поощрение (оглаживанием, голосом или лакомством) после удавшегося упражнения и в следующий раз постарается так же хорошо его выполнить.

Подчини лошадь средствам управления, которыми пользуйся как можно более экономно. Добивайся, чтобы на каждый посыл лошадь тотчас же реагировала.

Приучи себя ездить по часам. Только так ты сможешь точно контролировать отдельные части занятия, соблюдение необходимых тренировочных интервалов и всего рабочего времени в целом.

Обрати внимание!

Контролируй себя сам, где и как только можно: зеркало, видео, мнение компетентных зрителей — важнейшее подспорье в этом.



Избегай чрезмерных требований к своей лошади, и не забывай, что работа в охотку и в радость — лучшая мотивация (импульс) для достижения наилучших результатов работы всадника с лошастью.

Постоянно следи за здоровьем лошади: регулярно делай у ветеринарного врача прививки, изгнание глистов и осмотр зубов. По анализу крови можно установить недостатки в питании или наличие глистов. Обеспечь достаточное движение, как можно больше воздуха и света, чтобы сохранять организм лошади в порядке, избегай пыли в любой ее форме. Нередко также требуют контроля и регулирования вид и количество концентрированного корма. Часто в период дефицита движения лошади дают слишком много высококалорийного корма. Возьми себе за правило регулярно проверять состояние ног, копыт и спины в месте наложения седла.

Не забывай!

Лишь здоровая лошадь является довольным и работоспособным партнером.

Установочный тренинг

(Примечание: содержание упражнений почерпнуто из бесед, докладов и показов проф. доктора Эбершпехера, Гейдельбергский университет).

Описание

Установочный тренинг является учебно-тренировочной методикой, с помощью которой физические достижения регулируются и совершенствуются ментальными (рационально-психологическими) средствами. Почти во всех видах спорта с помощью этой методики в последние годы добились больших успехов.



Установочный тренинг может стать действительно эффективным лишь тогда, когда ты его попробуешь и станешь интенсивно практиковать. Дело с ним обстоит точно так же, как и другими тренингами: если заняться им лишь непосредственно перед испытаниями или соревнованиями, то и воздействие его будет минимальным.

Установочный тренинг окажется для тебя огромным подспорьем в соревнованиях и в процессе подготовки к ним. Способность представить движение поможет тебе мысленно «прокручивать кинофильм» движения так часто, как это тебе необходимо, при этом не подвергая лошадь излишним нагрузкам. Благодаря целенаправленной тренировке собственной концентрации тебе удастся «отстраниться» от отвлекающих факторов и оптимально использовать свою энергию и навыки. Наконец, позитивная установка поможет тебе избежать ошибок и преодолеть нервозность, потому что ты будешь знать, что сумеешь сделать определенные вещи и в разных условиях и в любом месте на свете.

Но установочный тренинг не только ключ к успеху, он подарит тебе большую радость от конного спорта. Благодаря развитию чувства тела ты научишься осознанней и интенсивнее воспринимать движение лошади. Ты научишься «вслушиваться», «вчувствоваться» и более тонко пользоваться средствами управления лошадью. Поскольку ты научился осознанно контролировать и совершенствовать свое чувство, то вскоре заметишь, как прогрессируешь, что принесет тебе великую радость, которая совсем не обязательно должна подкрепляться турнирными успехами.

Сферы воздействия

В данном месте следует обсудить пять важнейших сфер приложения установочного тренинга:



1. *Раскрепощение.* Ты учишься в любой ситуации систематически расслабляться и в результате этого создавать оптимальные предпосылки для функционирования собственного тела. Эта способность прежде всего помогает в трудных или необычных ситуациях, при наступлении стресса и на соревнованиях.

2. *Чувство тела:* ты научишься воспринимать свое тело осознанно, а следовательно, лучше им владеть.

3. *Воображаемые движения:* ты научишься представлять в воображении двигательные процессы столь же точно и пластично, как они развиваются в действительности. Это заходит настолько далеко, что твое тело начинает также соучаствовать, так что в результате воображения какого-либо двигательного процесса оно начинает воплощаться в конкретные действия.

4. *Концентрация:* ты научишься абсолютно сосредотачиваться в любой ситуации и не отвлекаться на посторонние факторы. На период выполнения определенной задачи ты станешь пытаться ступать воздействия внешней среды или собственное раздражение.

Ты научишься также отстраняться от ошибок. Продолжай скакать после неудачного упражнения и концентрируйся исключительно на следующем.

5. *Позитивный настрой (самосознание):* ты научишься правильно мыслить и формировать здоровое самосознание. Четко уясни себе, что ты уже можешь — и гордись этим. Так ты скорее сможешь решиться на вещи, которые ты пока еще не можешь выполнять. Правда, задачи, поставленные самому себе, должны основываться на реалистичной, критичной оценке собственных возможностей. То, чего ты хочешь добиться, также всегда формулируй позитивно: то есть, не говори себе того, чего ты не можешь сделать, а то, что должен сделать, не то, что неверно, а что правильно.



Практические упражнения и примеры

1. Расслабление

Определенная нагрузка и возбуждение, ведущая к выбросу адреналина в кровь, необходимы: именно они способствуют наивысшим достижениям в таких чрезвычайных ситуациях, как испытания и соревнования. Но если возбуждение слишком высоко, то возникает зажатость с ее типичными симптомами: потливостью ладоней рук, неглубоким, прерывистым дыханием и даже сердцебиением. Эта зажатость оказывает сковывающее воздействие и ведет к неверным и запоздалым реакциям. В подобной ситуации тебе потребуются эффективные упражнения для расслабления.

Описываемое ниже упражнение плечи—дыхание зарекомендовало себя как отличное расслабляющее средство: оно эффективно и полезно воздействует в таких напряженных стрессовых ситуациях, как чемпионаты или Олимпийские игры. Но, как и любые другие упражнения, оно только тогда приведет к успеху, если ты будешь практиковать его интенсивно и длительное время.

Пройди отдельные шаги и попробуй:

- приподнимай оба плеча по направлению к ушам — вверх, еще выше;
- медленно верни их в исходное положение;
- снова приподними плечи вверх;
- теперь еще раз подними плечи вверх, глубоко вдохни и удержи дыхание и плечи в этом положении на шесть-семь секунд;
- отсчитай: 21, 22, 23, 24, 25, 26 — медленно выдохни и одновременно медленно опускай плечи.

Уже после нескольких упражнений ты заметишь, как твои мускулы расслабляются, и тебе становится лучше. Это упражнение не займет много времени: практически его можно выполнить в любой ситуации хоть стоя, хоть



ся. Спустя некоторое время ты сможешь пользоваться его расслабляющим, раскрепощающим воздействием в таких стрессовых ситуациях, как испытания или соревнования.

На лошади выполняй эти упражнения сначала на месте, и только затем уже на шагу. Как только ты убедишься, что таким способом можешь снимать зажим и в стрессовой ситуации, начинай сокращать длительность упражнения. При первом же признаке зажима сделай глубокий вдох и выдохни; вскоре ты почувствуешь благотворное воздействие расслабления.

В сокращенной форме это дыхательное упражнение в любой момент можно выполнить на соревнованиях, равно как занимаясь выездкой, на паркуре или сдавая теоретический экзамен.

2. Чувство тела

Ярко выраженное ощущение своего тела чрезвычайно важно именно в конном спорте, ибо оптимально контролировать и оттачивать ход и постав лошади, упражнение, свою посадку и воздействия на лошадь можно лишь благодаря тонкой чувствительности.

Замечания твоего инструктора на короткое время будут эффективны, однако бесполезны для более долгосрочной перспективы, если ты не научился, как он надеялся, самостоятельно чувствовать, проверять и исправлять то, что он имеет в виду. Хотя формирование восприимчивого и точного ощущения функционирования собственного тела не просто, однако вполне поддается обучению!

Важно!

Прежде чем ты приступишь к овладению собственным телом, тебе необходимо освободиться от зажатости, которая сковывает его, то есть привести в состояние раскрепощенности (см. ранее).



Начни с того, чтобы научиться осознанно ощущать каждую отдельную частицу своего тела, например, сначала каждый палец правой, затем левой руки или ноги — по отдельности и один за другим. Большинству это удастся лишь после того, как они подвигают этими членами. Это вполне нормально! Требуется определенная тренировка, прежде чем удастся сразу же ощутить необходимую часть тела, не двигая ею.

Затем тренируй свою способность ощущать большие участки мускулатуры: плечи, предплечье, руки, бедра и икры. Проверь владение этими частями интенсивным сокращением их.

С помощью этого способа все больше и больше овладевай всем своим телом сверху донизу. Сюда же относятся как суставы, так и затылок, тазобедренный сустав, запястный и голеностопный суставы. Обрати особое внимание на ощущение центра движения — поясницу.

Сначала проверь это не верхом на лошади, а сидя или лежа. Затем попробуй проделать то же самое в седле на месте, затем на шагу. При этом одновременно контролируй важнейшие точки посадки и воздействие на лошадь, положение и силу давления, например, силу шенкелей на рыси, ощути свои безымянные пальцы и руки в контакте с ртом лошади.

Позднее — на рыси, галопе и при выполнении отдельных упражнений используй любую возможность, чтобы совершенствовать ощущение собственного тела и тем самым контролировать и улучшать процесс движения.

Чем лучше тебе удастся осознанно воспринимать ощущения при удачном выполнении упражнения, тем легче станет его повторное исполнение. Успех тогда будет не случайным моментом, а превратится в составную часть твоего опыта, которым ты всегда сможешь воспользоваться.

В этом и заключается важнейшая функция твоего обучения: оно способствует обострению ощущения собствен-



ного тела и движений лошади. Оно контролирует снизу посадку и воздействие, темп, мах, работу спины, постав, сбор и исполнение отдельных упражнений и сообщит тебе ощущение правильного их исполнения. Запрашивая и отвечая, тело закрепит верный опыт и научит тебя постоянному самоконтролю.

3. Воображаемые движения

Отработай способность мысленно вообразить процесс движения так же ярко, как если бы это происходило в действительности. При этом нервы, мускулы, связки и сухожилия будут реагировать так, словно все это в реальности. И самое завораживающее в этом то, что в настоящей ситуации ты станешь реагировать точно так же, как себе представлял и в воображении!

Итак, мысленно (установочно) ты словно бы в деталях проходишь весь маршрут паркура или выполняешь упражнение по выездке и все, что при этом делаешь, называешь вслух (вербально). Это способствует максимальному самоконтролю, а тренеру помогает лучше следить за твоим поведением. Ты научишься воспринимать отработанные упражнения с закрытыми глазами и, благодаря этому, точно так же успешно его повторять.

Сокращенная формула правильной последовательности движений поможет тебе точно выполнить упражнение при езде. Ты отработаешь способность все, что делаешь на практике, просматривать внутренним взором заранее или задним числом во всех деталях, словно прокручивая фильм со всеми специфическими подробностями, воспринимая реальные ощущения и при этом отмечая определенные важные моменты.

Предварительные упражнения

Начни с попытки в спокойной обстановке вызвать в воображении знакомые картины, например, вид какого-нибудь вполне конкретного дома, озера или реки.



Затем попытайся как можно реальнее всей полнотой своих чувств представить определенное переживание: закрой глаза и вообрази, скажем, следующее: ты лежишь на пляже у моря. Ты видишь краски моря, всем телом впитываешь тепло солнца. Ты ощущаешь песок под тобой и слышишь шум волн.

При этом заметь, какое из ощущений было наиболее сильным. Если, например, это было визуальное ощущение цвета моря, то тогда тебе станет ясно, а позднее и твое представление движения сможет отразить наиболее глубоко то, что видят твои глаза. То есть ход движения ты сможешь восстановить лучше и ясней всего за счет зрительных впечатлений.

Помни!

Первоначально приостанавливай упражнения по развитию воображения, как только впечатления начнут ослабевать. То есть — не прилагай особых усилий увидеть картины ярче, чем можешь. Умение придет со временем, и благодаря тренировкам картины сами по себе станут продолжительнее и отчетливее. Заканчивая упражнение, сделай глубокий вдох и открой глаза.

Упражнения с воображением движений

Начни с воображения простых, коротких движений: ты идешь, плывешь, галопируешь, прыгаешь через препятствия или едешь верхом на местности.

Со временем ты сумеешь нанизывать друг на друга ряд движений будто этапы упражнений по выездке, порядок препятствий в паркуре или на местности. При этом проговаривай то, что делаешь.

Вот пример для воображения ощущений перехода с рыси на шаг в четыре-пять коротких шага.

Сначала прочти раздел на с. 85–86. После этого закрой глаза и конкретно представь себе следующее: будто



ты едешь в знакомом манеже, видишь манеж, буквы, зеркала и т.д., возможно, даже чувствуешь характерные запахи (лошадиного пота, опилок и т.п.). Ты едешь рабочей рысью в левую сторону, ощущаешь полный вынос задних ног твоей лошади, шенкеля вздымаются в унисон с движениями лошади, ее спина колеблется вверх и вниз, руками, безмянными пальцами ощущаешь легкий, равномерный, эластичный контакт со ртом лошади. Теперь шенкеля пружинят несколько активнее по сравнению с неподвижными, выдерживающими повод руками, при этом седалище эластично перемещается несколько вперед. Ты чувствуешь, как лошадь подводит задние ноги под корпус и «наполняет» твои шенкеля, вовлекая тебя в движение. Теперь ты хотел бы осадить лошадь, но через икры восприми ритм движения лошади, и руки у тебя несколько отдадут повод. Почувствуй короткий шаг, перейди на шаг и далее думай о посыле лошади шагом.

При практическом выполнении перехода с рыси на шаг ты, прежде всего при испытаниях и на соревнованиях, не сможешь мысленно проиграть этот текст. Поэтому важно сократить его до короткой формулы, которую ты смог бы применить в любой момент, что-то вроде: шенкеля — напручь — седалище — облегчить — шаг.

Распространяй представление движений и примыкающие к ним краткие формулы на все упражнения по выездке или паркуру.

Запомни определенные моменты, на которые следует обратить внимание. Например, у тебя возникают проблемы с ритмом, — твоя лошадь склонна к тому, чтобы затоптывать шаг на средней рыси: заранее срежай углы, спокойно удлиняй шаг до угла, чтобы переход к средней рыси был продолжительнее.

Или: твоя лошадь склонна при остановке с галопа для приветствия подаваться вперед: заранее набери повод — лучше позволить лошади сделать несколько ша-



гол рысью, но при этом подвести задние ноги под корпус и сохранить прямое положение тела.

Важно!

Всегда внушай себе, что ты собираешься делать, а не то, чего тебе следует избегать.

4. Концентрация

Если ты хочешь в особых условиях, при испытаниях или соревнованиях показать себя с лучшей стороны, тебе необходимо уметь в секунды сконцентрироваться на основном и абстрагироваться от всех посторонних факторов. Способность эта не природженная, а достигается планомерными тренировками.

Упражнения

Начни, как выше уже было сказано, с простых представлений картин и переживаний. Совершенно нормально, если с самого начала тренировки концентрации тебе постоянно будут мешать посторонние мысли, время от времени всплывающие в мозгу, например, ссора с родителями, неприятности на работе и т.п.

Не пытайся отогнать эти отвлекающие мысли (иначе они станут только еще навязчивей), а отодвинь их на дальний план: в воображении запиши их на листок и положи в ящик с прочими «проблемными записями». При этом пообещай своему внутреннему «я» позднее обязательно заняться этими проблемами. Но обещание обязательно выполняй!

Развивай воображение о процессе движений вплоть до такой сложной последовательности движений, как элементы езды или последовательное прохождение паркура. Отрабатывай их с сопутствующими помехами: при музыке из радио, в наушниках, среди людей, разговаривающих в этом же помещении и т.п.

Вообрази выполнение на коне упражнений, в определенное время года, при неблагоприятных обстоятельствах,



например, в непогоду, на плохом грунте, при критике зрителей, шуме и развевающихся пластиковых транспарантах. Представь себе, будто это важное испытание, от которого для тебя очень многое зависит. Чем сильнее способность сконцентрироваться, тем раскованнее голова и тело в неожиданных ситуациях, в которые тебя может поставить реакция твоей лошади на эти условия.

Если случилась ошибка, попытайся сразу же забыть о ней. Концентрируй свое внимание на следующем элементе, на следующем препятствии. Извлекай из этого пользу, даже если при этом лошадь тебя не очень хорошо чувствует! Не позволяй себе отвлекаться на мысли о предстоящем упражнении, которое может вызвать у тебя затруднения.

Помни!

Самой важной задачей всегда является следующая, непосредственно предстоящая тебе!

5. Позитивный настрой (самосознание)

Для любого вида обучения и результатов личный импульс (мотив) является решающим фактором. То, чего действительно хочется добиться, в большинстве случаев можно достичь, прилагая большие усилия!

Но помимо импульса к этому относится также и здоровое самосознание. Ты должен уяснить для себя, на что ты способен. Это придаст тебе мужества трудиться над тем, чем ты (пока!) еще не владеешь. Например, скажи себе: «Если я справляюсь с этим дома, то почему же не могу совладать и в любом другом месте!»

Приучи себя формулировать свои цели позитивно, не в форме запрета, а как приказ. То есть, например, при выполнении траверса ты думаешь не о том, что «я не должен переносить вес на наружную сторону», а «я прижимаю седлище к внутренней по ходу движения стороне седла».



Помни!

Не говори себе, что «этого нельзя делать, что это ты делаешь постоянно неправильно». Вместо этого внушай себе: «Вот как я должен делать, вот как правильно!» Это относится и к тренеру, который не должен просто указывать, что что-то выполнено неверно. Он поможет ученику продвинуться вперед, только конкретно указав, что тому следует делать, чтобы выполнять поставленную задачу правильно.

Однако самосознание не следует путать с переоценкой своих сил. Для этого необходима самокритичность! Цель, поставленная перед собой, должна быть достижима. Желания должны отвечать возможностям. Несовпадение между желаниями и возможностями ведет к неудачам, которые нанесут урон твоей уверенности в себе и желанию работать.

Правда, неудачи (в разумных пределах!) также являются составной частью любого учебного процесса. Важно, чтобы ты с ними справлялся, рассматривал их как позитивный импульс для улучшения своих достижений. Однако это удастся только тогда, когда ты видишь не только одни лишь свои ошибки и из-за них огульно перечеркиваешь все свои прежние достижения. Напротив, в задании уясни, что было выполнено хорошо и чисто (ты найдешь гораздо больше этих элементов, нежели думаешь, если будешь сам с собой честен и справедлив). Настройся положительно, и тогда сможешь трезво и плодотворно проанализировать свои ошибки. Хотя тебе не удастся все оправдать, но голова у тебя освободится для главного.

Спроси себя, каковы причины одной или нескольких ошибок: лежали ли они в сфере внешних причин — виноваты ли в этом шумные зрители, громкая музыка или плохой грунт? Тебе следует выяснить это и на тренировках попытаться симитировать подобные условия.



А может быть, ты сам недостаточно сконцентрировался, твоя установочная подготовка была недостаточной? Тогда следует поработать над этим. Или причина была в подготовке лошади, поскольку отдельные элементы отработывались дома в оптимальных условиях, но не были достаточно закреплены? Тогда эти элементы необходимо исправить и закрепить.

Или ты в работе так «перетянул» коня, то есть требовал так много, что лошадь переутомилась? Тогда тебе стоит проанализировать и изменить методику работы.

Существует множество подобных деталей, которые тебе следует спокойно уточнить и извлечь из этого выводы. Удастся это лишь в том случае, если ты достаточно уверен в себе, чтобы из-за пары ошибок не поставить под сомнение всю свою работу.

Восстанови в памяти ход событий и настроение особенно успешного для тебя дня. Несомненно, именно тут ты обнаружишь предпосылки своего успеха.

Важно!

Тебе необходимо обязательно уяснить, какие условия лично для тебя самые благоприятные. И для этого тебе тоже необходима здоровая уверенность в себе, способность сказать себе: неважно, что другие делают или какие дают советы — мне так лучше, лишь я могу в конце концов судить, в каких условиях я способен показать лучшие результаты.

Выясни также, какие предстартовые условия были для тебя наиболее благоприятными: шум, суматоха или тишина? Один в подобной ситуации не хотел бы даже говорить, и в последние минуты перед стартом желает отключиться от окружающего и сконцентрироваться на предстоящей задаче. Другой любит поболтать с посторонними, чтобы отвлечься. Третий нацепляет наушники и слушает музыку. Еще один старается настроить себя агрессивно, по-



сколько нуждается в поднятии бойцовского духа, чтобы показать лучшие результаты.

Подготовка к соревнованиям

Получать удовольствие от соревнований и добиваться успехов в них ты сможешь, если до мелочей продумаешь все детали подготовки.

- Доведи лошадь до нужной кондиции, которая потребуется ей для основного задания, возможно, для повторного, а также, вероятно, и для долгой дороги к месту соревнований. Обычно используй трензель, а в период подготовки лошади к соревнованиям один-два раза в неделю мундштук, чтобы рот у лошади оставался чувствительным.
- Для лошади, не обладающей опытом соревнований или слишком пугливой в период подготовки, необходимо как можно реальнее имитировать обстановку соревнований: например, волнующихся зрителей, развевающиеся флаги, заплетенную гриву и опрыскивание от насекомых. Хорошо зарекомендовал себя метод тренировок на незнакомых площадках. Неоднократно проверь на лошади свою турнирную одежду и, вполне возможно, какую-то дополнительную экипировку.
- Непривычные условия грунта (вязкий, скользкий или неровный грунт) — дополнительная трудность. Поэтому еще на тренировках старайся как можно чаще ездить по грунту разного качества.

Не забывай!

Изредка следует тренироваться и под дождем, чтобы знать, как будет лошадь реагировать на погоду.

- Изыщи время для разминки лошади в самой эффективной форме. Упражняйся в этом дома. Собственно для соревнования планируй дополнительное время на



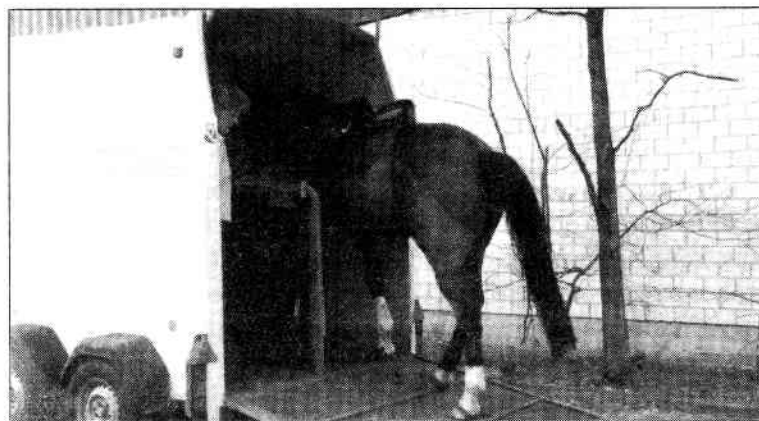
разминку: отведи на соревнования на 20—30 мин. больше — всегда можно пошагать, если останется слишком много времени.

- Заранее отрепетируй погрузку и выгрузку лошади в транспорт, чтобы в случае, если со строптивой лошастью возникнут серьезные затруднения, у тебя было бы достаточно времени успокоить ее. Стоит заранее поехать по незнакомой дороге к месту соревнований, чтобы потом не путаться с коневозкой, — в результате чего придется понервничать, а лошадь получит лишнюю нагрузку.

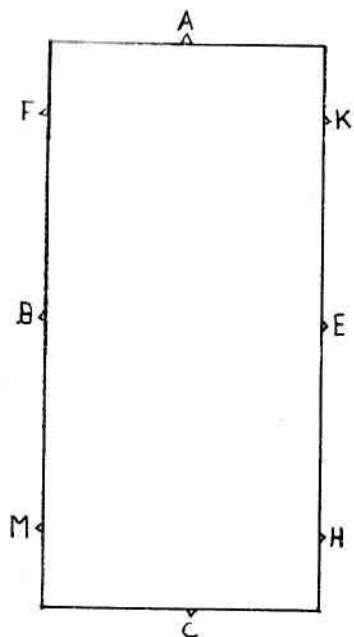
Учти, что большинство лошадей в коневозке не мочатся, поэтому после выгрузки им потребуется для этого дополнительное время.

Всегда выучивай задания по выездке наизусть, чтобы на соревнованиях ты мог бы полностью сконцентрироваться на выполнении упражнений и не зависеть от подсказок.

При подготовке учитывай следующие моменты: отрабатывай обязательные элементы сначала по отдельности, и лишь потом постепенно своди их воедино. При этом обязательно используй прямоугольный манеж, размеченный буквами.



Перед первой поездкой на соревнования прорепетируй погрузку лошади в прицеп.

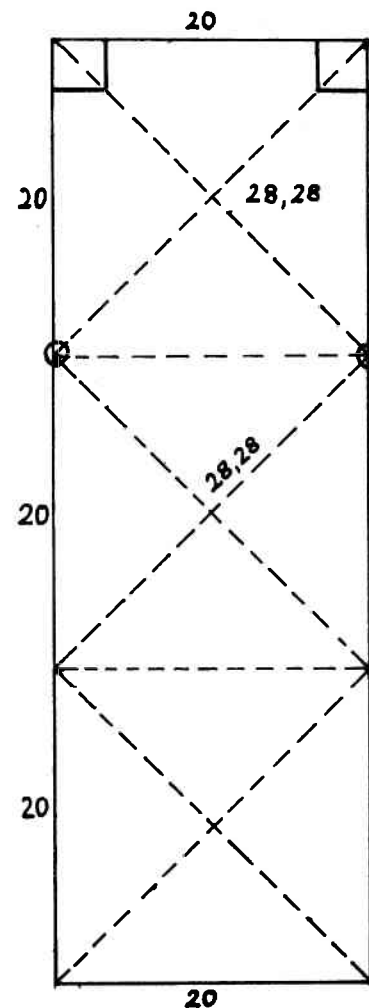


Запомни порядок букв в прямоугольном манеже:
«Сегодня Мы Берем Флажки, А Кто-то Ездит Неумело».

Так как последовательность букв в разметке вдоль сторон манежа не имеет рационального объяснения, для ее заполнения (от буквы «С» по часовой стрелке) можно использовать фразу: «Сегодня Мы Берем Флажки, А Кто-то Ездит Неумело» (буквы — лат.).

Такие элементы езды, как остановка на точке «Х» или перемена ноги на этой точке при движении средним галопом по диагонали манежа, не следует выполнять слишком часто на одном и том же месте, в той же точке, так как лошадь привыкнет и станет делать это сама, раньше посылки, или же будет беспокоиться. Поэтому и всю программу езды целиком надо выполнять не слишком часто (во всяком случае, не ежедневно).

При тренировке используй среднюю линию манежа в качестве рабочей. Эта линия не должна быть для твоей лошади чем-то непривычным.



Если у тебя нет манежа с правильными размерами, то его можно устроить самостоятельно: разбейте один квадрат 20×20 м с диагональю 28,28 м. К нему присоедините второй того же размера, для 60-метрового четырехугольника добавляется третий такой же квадрат.

Для подготовительных тренировок и заключительного обсуждения результатов выступления хорошо зарекомендовала себя видеосъемка.

Не загоняй себя в тупик, выполняя много раз подряд одно еще не отшлифованное окончательно упражнение.



Так ты прид ли исправишь свои ошибки, напротив, это станет только утомлять, раздражать тебя и лошадь, вызовет у нее скованность. Лучше время от времени перемежай его с другими упражнениями и довольствуйся маленьким постепенным прогрессом.

Выясни, что позволяет тебе обрести позитивный настрой перед соревнованиями, то есть состояние особой концентрации и работоспособности. Заметь, нуждаешься ли ты перед стартом в абсолютной отрешенности и тишине, или же перед этим тебе лучше с кем-нибудь поболтать, или же выслушать от тренера последние наставления.

Важно!

Собственно на соревновании перед выездом на манеж полезно еще раз мысленно повторить задание (измененное пространственное представление!). При этом сосредоточься на определенных элементах (например: «А теперь точно пройти угол и согнуть лошадь в боках для предстоящего траверса»).

При работе в манеже не пытайся исправлять лошадь, если она выполняет упражнение не совсем точно. Лучше пусть поворот на задних ногах или пируэт на галопе будут с несколько большим радиусом, чем рисковать, что лошадь внезапно остановится.

Если лошадь возбуждена окружающим и «озирается», попытайся предать ей постав внутрь и продвись на один-два шага вперед. Это лучше, чем вступать с ней в единоборство. Тренировками и исправлением ошибок надо заниматься дома, на соревнованиях допускаются маленькие компромиссы.

Помни!

Хорошая подготовка — половина победы!

Глава 2. Первоначальная подготовка

Работа на корде

Квалифицированная работа на корде является важнейшей составной частью выезда. Первой стадией подготовки молодой лошади является работа на корде, на которой без нагрузки весом всадника ее обучают обрести свой естественный ритм, равновесие и раскрепоститься.

На молодых лошадях, которые уже ходят под всадником, поначалу также следует на занятии не только ездить верхом, а, по меньшей мере, для разминки погонять их на корде.

Прогонка на корде является хорошим средством и для разминки взрослой лошади перед верховой ездой, в особенности, если поначалу у нее напряжена спина или она заторапливается.

Работа на корде помогает лошадям с нарушениями упора в повод (непостоянство, уход от повода, сопротивление в затылке). С помощью корды легче всего приучить лошадь к упору в повод. То же самое относится к лошадям с чувствительной или слабой спиной или сильно напряженной мускулатурой спины.

Взрослых лошадей, уже приученных к корде, которым ты хочешь предоставить возможность дополнительного движения, можно гонять на корде с недоуздом. Это к тому же даст тебе возможность проследить за тем, как они ведут себя и двигаются без всадника — хороший контроль перед работой в седле.



Работа на корде с недоуздом.

Прогонка на корде также дает хорошую возможность подвигаться лошади, получившей потертости от седла.

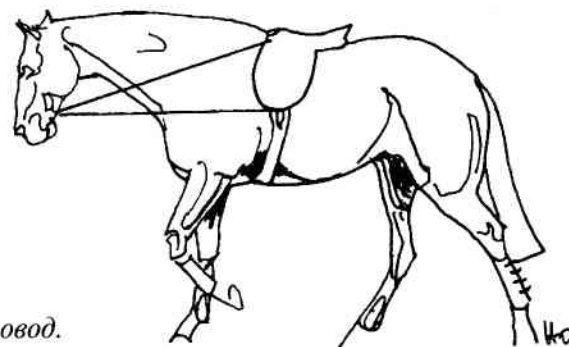
Однако прогонка лошади на корде как метод работы возможна лишь при правильной развязке лошади.

Если по состоянию здоровья ты сам не можешь ездить на лошади, у тебя имеется возможность продолжить работу лошади на корде, и в руках.

Если лошадь из-за болезни или травмы некоторое время не могла двигаться, перед тем как начать ездить на ней верхом, ее следует погонять на корде.

К снаряжению относятся корда, бич, пара развязок (при покупке обратите внимание на то, чтобы дырочки были на одинаковом расстоянии!), седло и трензель. Вместо развязок можно использовать так называемый треугольный повод.

Седло предпочтительнее гурта, поскольку оно не соскальзывает.



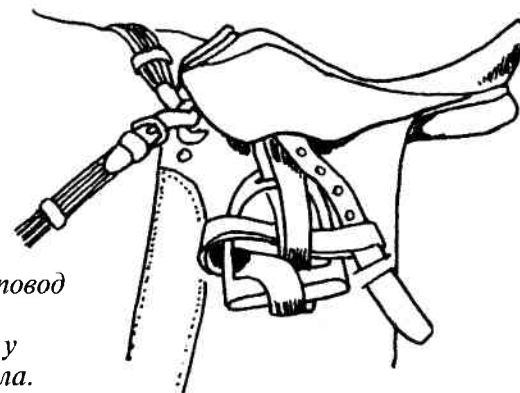
Треугольный повод.

Бич должен быть такой длины, чтобы ты мог доставать лошадь с середины круга. Если же это не получается, надо покороче взять корду и работать с лошадыо по меньшему кругу. Прежде всего важен легкий постоянный контакт со ртом лошади.

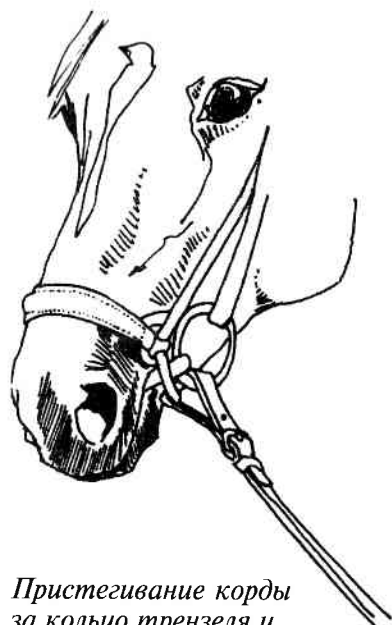
У молодых или лошадей с чувствительным ртом корду пристегивают к кольцу трензеля и с захватом переносного или подбородного ремня.

Помни!

Стремена высоко подтягивают, так они не будут мешать.



Стремена высоко подтягиваются, повод закрепляется за маленькое кольцо у передней луки седла.



Пристегивание корды за кольцо трензеля и подбородный ремень.

Развязывай лошадь таким образом, чтобы спинка носа опускалась вертикально. Развязки укрепляются на одинаковой высоте у края потника; они прижимаются пристругами и не соскальзывают.

Пристегивай развязки на одинаковой длине. Если в дальнейшем происходит сгибание, лошади принимают постановление внутрь: внутренняя развязка слегка провисает.

Взрослой лошади, после того как она вытянулась, развязки можно несколько укоротить. На шагу развязки удлиняют на ширину одной-двух ладоней, а еще лучше — дают им провиснуть.

Если нет манежа для работы на корде, то для молодой лошади нужно огородить круг для работы на корде. Для этого можно использовать тюки соломы, но хорошей изгородью могут быть также и вертикально поставленные бочонки с положенными сверху жердями или бревнами.

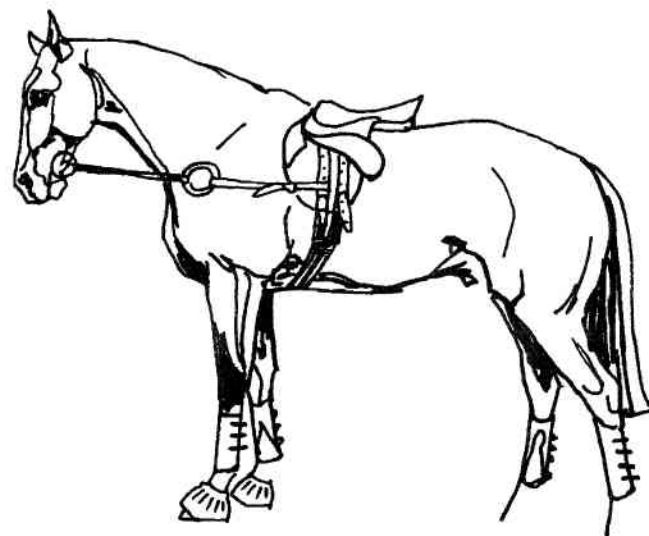
Помни!

Не рекомендуется использовать при работе на корде для ограждения кавалетти или бруски, о края которых лошадь может пораниться.

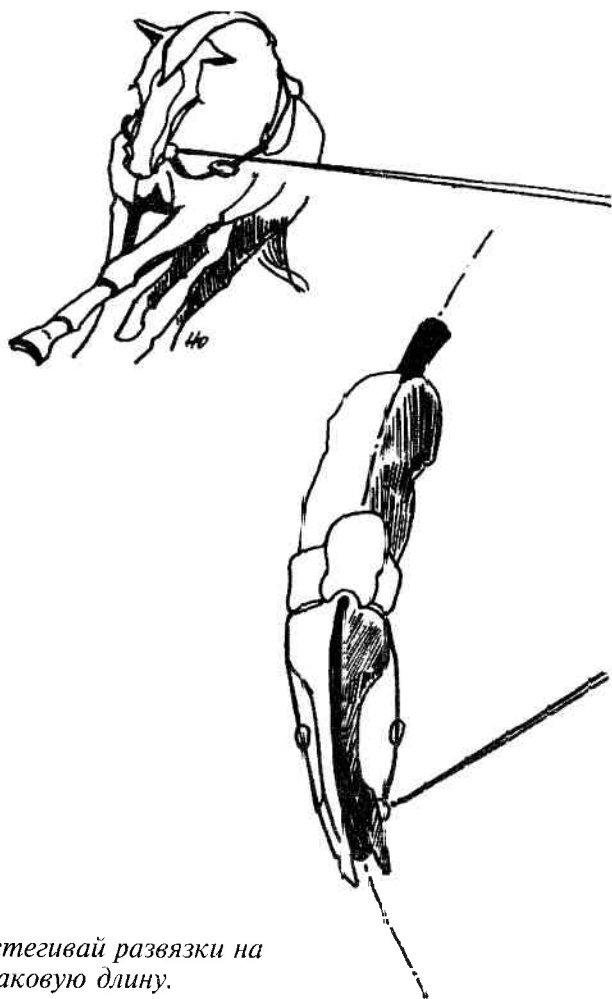
Взрослые лошади с развязками могут работать на корде без ограждения. Постоянно меняй место работы на корде, чтобы не выбить почву. Меняй также размер кру-



Круг для работы на корде огораживается тюками соломы или бочонками.



Развязки пристегивают на одинаковой высоте у нижнего края потника.



Пристегивай развязки на одинаковую длину.

га. Если лошадь пытается избежать или для того, чтобы достичь сбора лошади, заранее уменьшай круг.

Важнее идти по малому кругу вместе с лошастью и при этом выдерживать мягкий, равномерный контакт с ртом лошади, нежели неподвижной рукой крутить корду на тесной площадке.



Следи за правильной техникой посылы: кончик бича должен указывать на скакательный сустав и перемещаться в направлении глаза лошади.

Никогда не посылай лошадь с нарушением ритма. Как и под всадником, естественный ритм движения — это самое главное.

Очень важен твой голос. Пользуйся им экономно, подавай команды всегда одним и тем же тоном и одинаковыми словами.

Не забывай!

Повышение голоса возбуждает коня, понижение громкости успокаивает. Поэтому, при переходе на более быстрый аллюр ты должен повысить голос, при переходе на более медленный аллюр или при остановке командуешь тише. Добивайся, чтобы лошадь реагировала сразу же, как только отдана команда. Если реакции не последовало, голос подкрепляется бичом. Затем команда повторяется уже без бича.

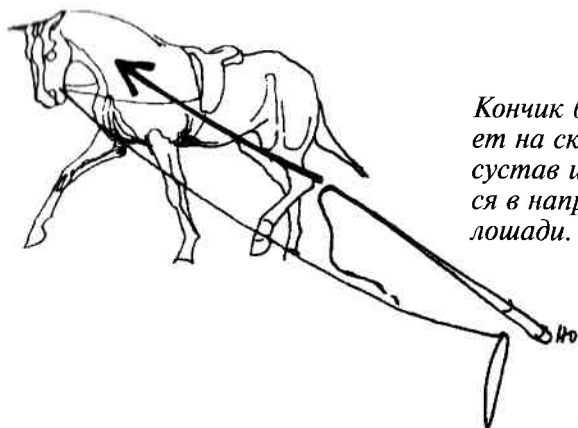
Если лошадь после удара бичом лягнула, то сразу же снова заставь ее почувствовать бич.

Принцип: за тренером всегда должно сохраняться право последнего удара!

Не забывай регулярно и равномерно менять направление движения. Для этого ты одерживаешь лошадь до остановки и заставляешь ее повернуться на переду. Тем самым ты подготавливаешь лошадь также и к более поздней работе в руках (поворотом на месте).

Обрати внимание!

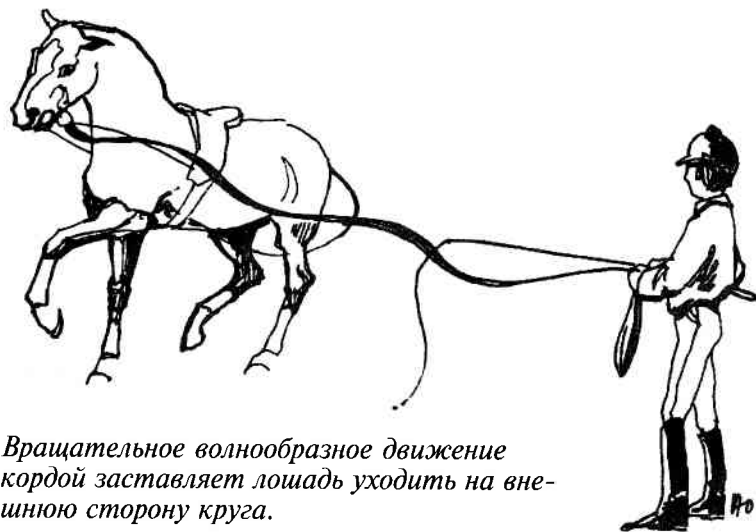
И при работе на корде не стоит относиться пренебрежительно к шагу. Репризы на шагу и шагание в начале и в конце занятия так же важны, как и при работе под седлом.



Кончик бича указывает на скакательный сустав и перемещается в направлении глаза лошади.

Никогда не заставляй молодую лошадь долго галопировать, достаточно одного-двух кругов. Частым переходом в галоп ты скорее отработаешь этот аллюр.

Лошадей, пытающихся убежать или внезапно срывающихся в галоп, сначала успокаивают переходом обратно на рысь. Только после того, как она восстановила равновесие, лошадь можно снова поднимать в галоп.



Вращательное волнообразное движение кордой заставляет лошадь уходить на внешнюю сторону круга.



Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь забегает внутрь круга.

Совет

- Движением бича в направлении головы подгони ее на круг.
- Круговое волнообразное движение кордой также заставит лошадь вернуться на внешнюю сторону круга.

Затруднение

Лошадь «наваливается» на удила, ищет опоры в развязках.

Совет

- Проверь развязки, возможно, их необходимо удлинить.
- Активизируй работу задних ног и заставь лошадь больше подвести их под корпус.

Затруднение

Лошадь убегает.

Совет

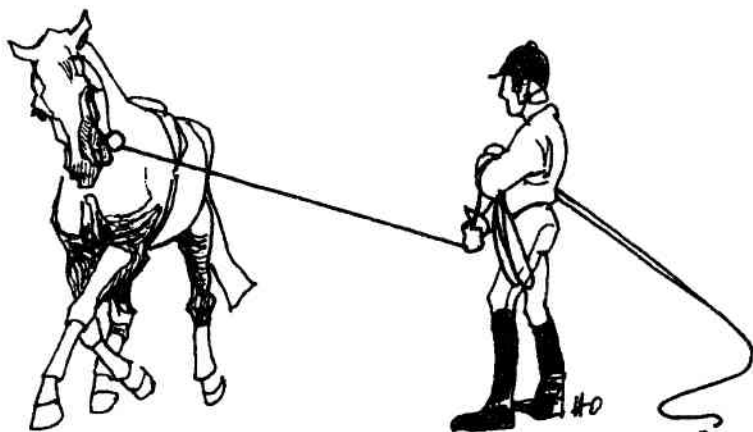
- Успокаивающим голосом и попеременной отдачей и укорачиванием корды одерживай лошадь. Снова пускай ее рысью. Повторяй это часто, пока лошадь не успокоится.
- Если лошадь на это не реагирует, постепенно сокращай круг, пока лошадь не остановится. Затем можно возобновить работу по кругу.

Затруднение

Лошадь разворачивается, пытается изменить направление движения.

Совет

- Прежде всего это случается с молодыми, неопытными лошадьми. Одерживай кордой и успокаивай голо-



Сокращай круг до тех пор, пока лошадь не будет вынуждена остановиться.

сом. Возврати лошадь на правильное направление и далее как следует удерживай ее с помощью корды и бича.

- Возможно, следует позвать кого-либо, чтобы помочь направить лошадь в нужную сторону.

Ритм при естественной осанке лошади

Задача первого этапа выездки лошади: научить ее восстанавливать равновесие и правильный ритм под всадником при движении естественной рысью, темп которой медленнее, чем рабочая рысь.

Сначала на корде, на длинных развязках, а затем под всадником лошадь учится обретать на всех трех аллюрах свой надежный, уверенный ритм — ритм, который можно наблюдать и когда лошадь пасется на лугу, и когда свободно бежит.

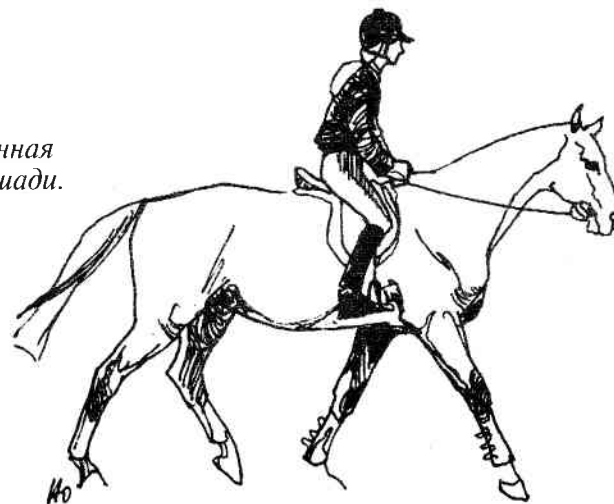


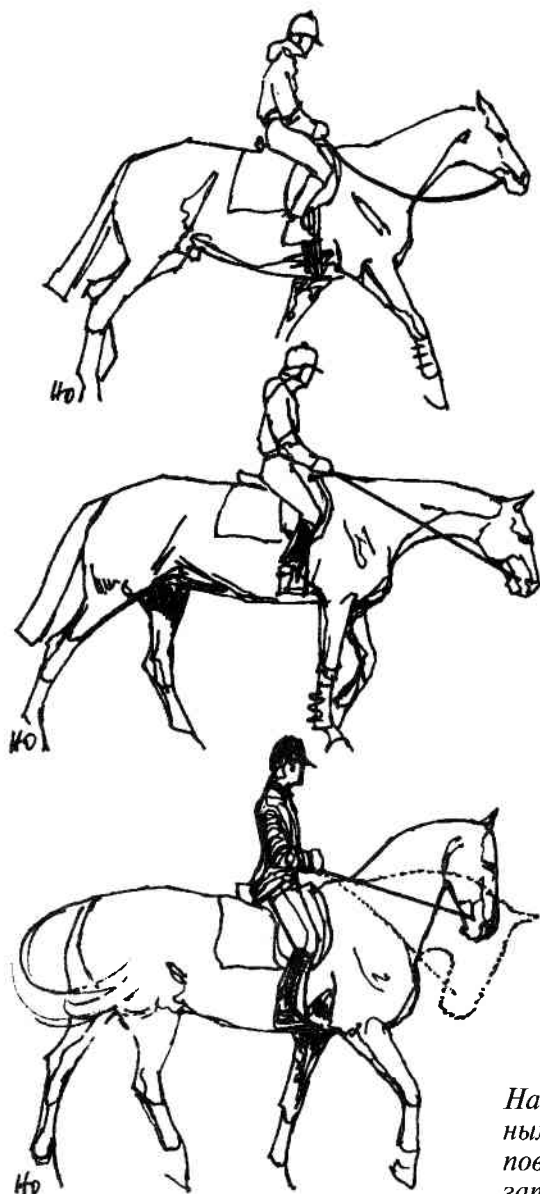
На этом этапе прежде всего работают на рыси. На шагу ты пускаешь лошадь на длинных или отпущенных поводьях — то есть при полностью свободной шее. Затягивание поводья может привести к утрате широкого захвата пространства или нарушению ритма: ошибкам, которые позднее становятся практически неустраняемыми. Не беспокойся об осанке на шагу. Позднее, когда лошадь вытянется на рыси и галопе, растянутая осанка сама по себе установится и на шагу.

Важно!

Поначалу при разминке также допускай естественную осанку. Не собирай лошадь рукой, а лучше дождись установления легкого, стабильного контакта поводья с ртом лошади, когда твоя лошадь, благодаря упражнениям, снимающим скованность спины, сама по себе вытянется и возьмет повод.

Естественная осанка лошади.





На шаг с отпущенными или длинными поводьями: избегай затягивания повода (рис. внизу).



Если твоя лошадь на рыси уверенно держит ритм, отрабатывай ритм на галопе частыми переходами с рыси на галоп и обратно. На этом этапе избегай длительного галопирования.

Если лошадь на рыси идет в естественном ритме равномерно и надежно, как часы, можно в том же ритме увеличить вынос ног и перейти на рабочую рысь. Только теперь можно начинать отработку непринужденности движений.

Помни!

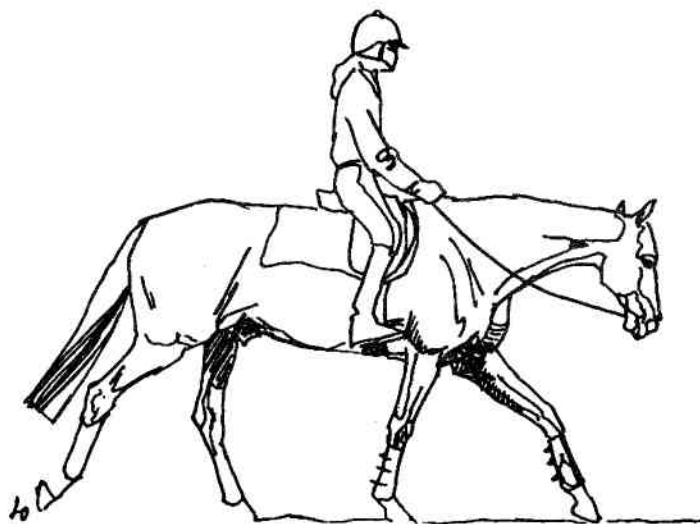
Темп никогда не должен идти за счет ритма. Если твоя лошадь заторапливается, следует снова вернуться к прежнему темпу. Ритм всегда имеет первостепенное значение. То же относится и к лошади, нуждающейся в коррекции: при естественной осанке сначала исправляется ритм движения.

Ненапряженность

Описание: ненапряженность является основой для выполнения любой последующей задачи, неважно, какую бы специфическую цель всадник ни ставил.

Ненапряженностью мы называем состояние, в котором мускулы работают без зажатости: кровообращение усиленно функционирует, кровоснабжение повышенное (согревание), лошадь смела и довольна. *Непринужденности мы достигаем с помощью разминки, то есть разогреванием и расслаблением всей мускулатуры.* Ни один разумный спортсмен не вздумает выйти на старт, не размявшись!

Если лошадь выведена из конюшни или из коновозки, работа начинается с десятиминутной проездки на удлиненном или отпущенном поводке (согревание и вырабатывание «смазки» суставов). Затем облегченная рысь,



Сначала лошадь разминают 10 минут шагом.

в ритмичном рабочем темпе, по кругу и всему манежу. На охотно идущей лошади едут сразу по кругу, на более ленивой сначала по всему манежу, ибо: круг успокаивает, манеж стимулирует к движению вперед!

При разминке скругляй углы, так как твоя лошадь для правильного прохождения углов еще не способна на требуемое сгибание (четверть вольта). Не забывай о *регулярной смене направления* (каждые 4–5 минут). С рабочей рыси переходи на рабочий галоп (возможно, с облегченной посадкой), делай частые переходы с рыси на галоп и обратно, выгибай лошадь по большим дугам в обе стороны (работа на сгибание).

К сведению

Некоторые лошади расслабляются на галопе лучше, чем на рыси, — отчего бы на такой лошади сначала или подольше не погалопировать? Важно лишь, чтобы была достигнута цель: *непринужденность*.



Вообще будь внимательным к индивидуальным особенностям своей лошади. Для этого испробуй весь спектр разминочных упражнений. Рассматривай это не как самоцель, а пытайся выяснить, каким способом лошадь лучше всего освобождается от скованности.

К упражнениям, освобождающим от скованности, относятся:

- начальная разминка шагом;
- проездка облегченной рысью по рабочим темпам;
- езда по кривым большого радиуса (по кругу, простым серпантином);



Боковое сгибание лошади на кругу.





Прогулка на местности как упражнение, снимающее скованность.

- частые переходы с рабочей рыси на рабочий галоп и обратно;
- отработка непринужденности на резвом рабочем галопе;
- прибавление темпа на рыси и галопе;
- повороты на передних ногах (для молодых или нуждающихся в исправлении);
- уступка шенкелю: голова лошади отводится наружу, потом внутрь манежа, езда по уменьшающемуся и увеличивающемуся прямоугольнику, езда по кругу в два следа;
- работа на кавалетти;
- небольшие прыжки (в особенности гимнастические) через невысокие препятствия;
- езда на местности, в особенности по пересеченной;
- серпантин между деревьями;
- резвая рысь или кентер на лесных дорожках или в чистом поле;
- работа на корде;
- свободные движения в паддоке.



Признаки, по которым можно узнать, что лошадь достигла раскованности:

- плавные колебания спины;
- по растянутой осанке (лошадь следует руке всадника вперед-вниз — самая низкая точка: рот на уровне плечевого сустава);
- ритмичный ход (без спешки);
- нормальное дыхание или отфыркивание;
- отжевывание удила при закрытом рте, появление легкой пены;
- свободно несомый, помахивающий хвост (как продолжение колебаний спины);
- довольное выражение морды лошади.



Серпантин между деревьями.



Внимание!

При отжесывании повода (вплоть до отдачи его) шея лошади при мягком контакте с рукой всадника должна вытягиваться вперед-вниз.

Разминка длится соответственно дольше:

- при сильном холоде (начальную проездку рекомендуется делать под попоной);
- после дня или более длительного срока, проведенного лошастью без движения (например, из-за болезни);
- при мышечной усталости от предыдущего дня или нервных перегрузках.

Трудности и рекомендации

Ты полагаешь, что сделал все, что предписывают умные руководства, тем не менее не все у тебя получается, результата, несмотря на все твои усилия, нет! Вот типичные примеры этого и рекомендации.

Затруднение

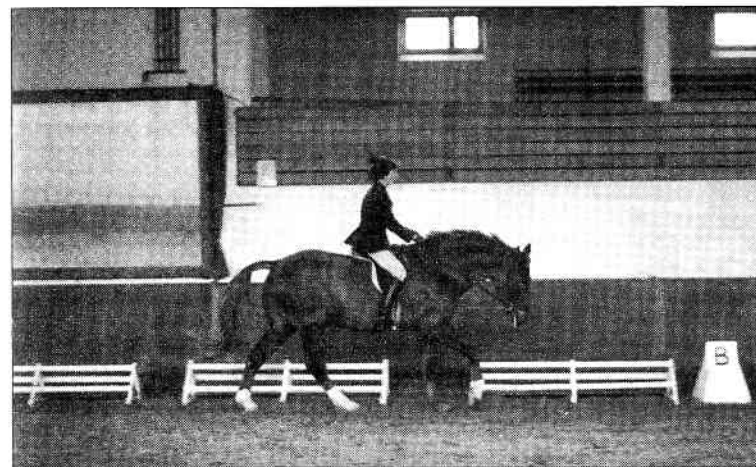
Лошадь идет быстрее, чем ты хочешь, без твоего посылы.

Совет

- Проверь количество задаваемого калорийного корма! Как правило все, что больше 8–10 кг, — лишнее. Взвешивай калорийный корм, скажем, на безмене.
- Контролируй двигательную потребность! Как правило, наши лошади страдают от дефицита движения. Старайся дополнительно к занятию дать лошади возможность подвигаться, например, на выпаде, выгоне, паддоке, прогулке в поводу или на свободе (см рис. на стр. 15 и далее).



Прыжки через невысокие препятствия тоже относятся к разминочным упражнениям.



Лошадь идет совершенно непринужденно.



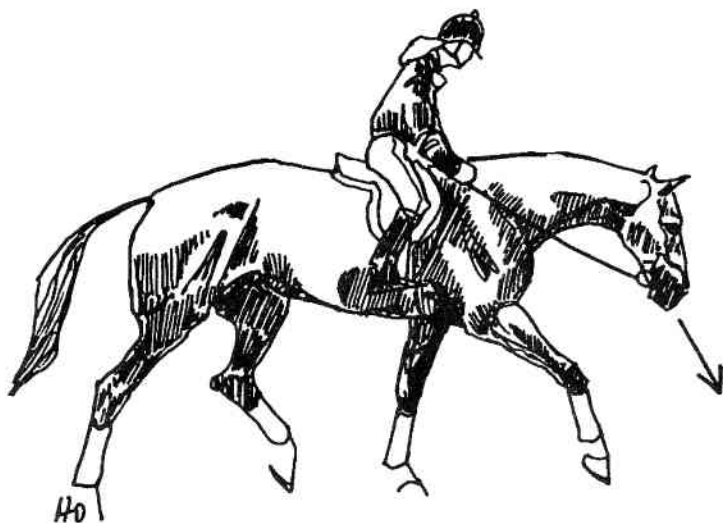
- Перед тем как сесть в седло, погоняй коня на корде! Движение без всадника помогает прежде всего молодым или нуждающимся в исправлении лошадям.
- Затем при езде успокаивай лошадь голосом, с которым он уже познакомился во время работы на корде. И попытайся мягким одерживанием обеими руками (набирая и отдавая повод) регулировать темп.

Затруднение

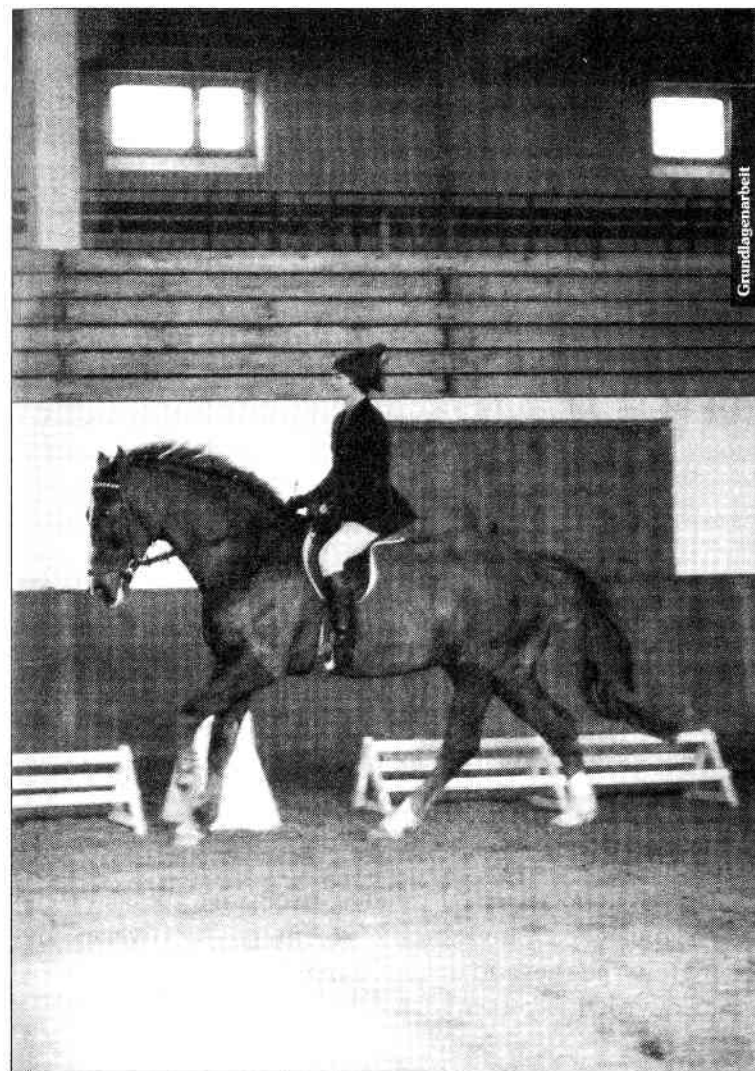
При разминке на кругу лошадь утрачивает импульс.

Совет

- Освободи внутренний шенкель и пошли лошадь обоими шенкелями.



Продолжительность работы по достижению непринужденности может быть весьма различной: для молодых лошадей в качестве цели первого этапа выездки около 3–5 месяцев (с момента заездки), для исправления лошади — до нескольких недель, для взрослых, хорошо выезженных лошадей — 15–20 минут (разминка шагом).



Из растянутой осанки лошадь переходит к движению в поводу.



Лошадь уклоняется от действия наружного повода.

- Повторяй движение по прямой линии, пока не станет импульс и лишь затем возвращайся к движению по кругу.

Затруднение

При езде по кругу ты хочешь, чтобы наружная сторона лошади растянулась, а внутренняя — согнулась вокруг внутреннего шенкеля, но лошадь не отклоняется от внутреннего шенкеля.

Совет

- Заставь лошадь реагировать на легкие воздействия средств управления при посыле в сторону. Для этого добивайся уступки правому шенкелю при езде в правую сторону. Когда она начнет легко реагировать на правый шенкель, возобнови работу на сгибание.



Затруднение

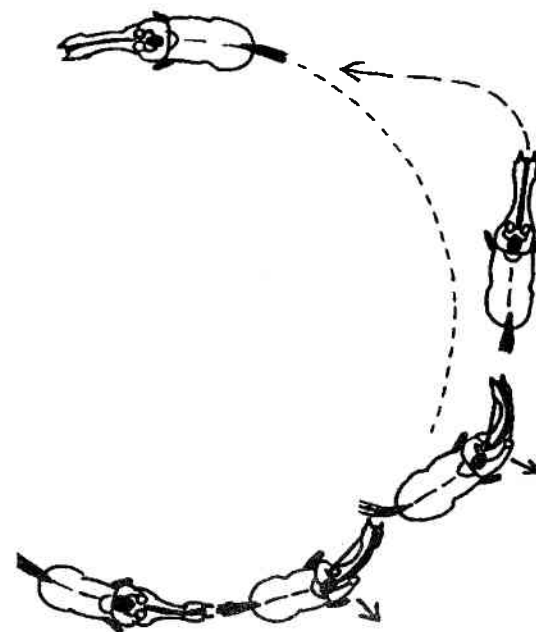
Лошадь не опирается в наружный повод, заворачивает направо.

Совет

- Из любой произвольной точки круга переходи на движение по прямой линии, снова поверни под 45° и затем наружным поводом опять выпрями шею в нижней части. Повторяй это до тех пор, пока ошибка будет устранена.

Затруднение

Лошадь при вытяжении или последующем переходе на движение в поводе слишком низко опускает голову, идет «за поводом» и прячется «от повода». Особенно часто это наблюдается у лошадей, нуждающихся в направлениях, которые имеют широкие ганаши, гиб-



Переходя на движение по прямой в любой точке круга, ты выпрямляешь шею лошади в нижней части.



кий затылок. Они искривляют шею и затылок и двигаются без эластичной работы спины.

Совет

- При езде на такой лошади следи, чтобы она до вытягивания шла с естественной осанкой, вытягивай ее, добиваясь активного отталкивания, и при этом держи повод в низко опущенных руках.
- При езде на такой лошади держи руки в самом низком положении (касаясь шеи лошади согнутыми пальцами).
- Проверь толщину трензеля — слишком тонкое грызло может действовать болезненно.
- Попроси ветеринарного врача обследовать зубы и десны лошади.

Затруднение

Проходит слишком много времени, прежде чем лошадь вытягивается и начинает эластично работать спиной.

Совет

- Попробуй всю гамму упражнений, чтобы выбрать из них лучшее, которое подходит для достижения непринужденности движений твоей лошади.
- Попытайся добиться непринужденности при работе на галопе или путем частых переходов с рыси на галоп и обратно.
- Попробуй работу на кавалетти (расстояние при работе на шагу — 70–80 см, на рыси 120–140 см).
- Гимнастические прыжки через невысокие препятствия на рыси и галопе могут произвести очень хороший освобождающий от напряжения эффект.
- Многие лошади лучше всего разминаются, освобождаясь от скованности при езде: галопом с облегченной посадкой, шагом и рысью по неровному грунту выполнением серпантина между деревьями.



- Никогда не пытайся действием поводьев придать шее лошади округленность. Главное внимание обращай на освобождение от скованности мышц спины.
- Если долгое время все усилия не дают результата, то стоит показать лошадь ветеринарному врачу, чтобы выяснить, не повреждена ли у нее спина.

Затруднение

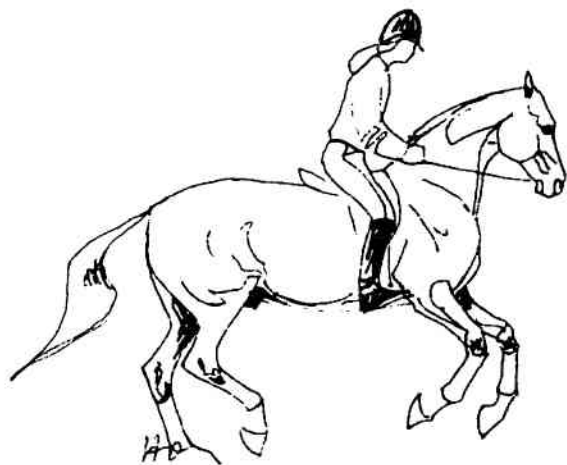
Хотя на рыси удастся освободиться от скованности, все же при переходе на галоп и на самом галопе лошадь снова напрягает спину и «выпячивает» ее.

Совет

- При переходе в галоп старайся не слишком давить на лошадь своим весом. Постарайся переместить вес больше на бедра, как при езде на молодых лошадях, галопируй больше, стоя на ногах, и эластично и мягко следуй за движениями лошади.

Работа на кавалетти может дать очень хороший расковывающий эффект.





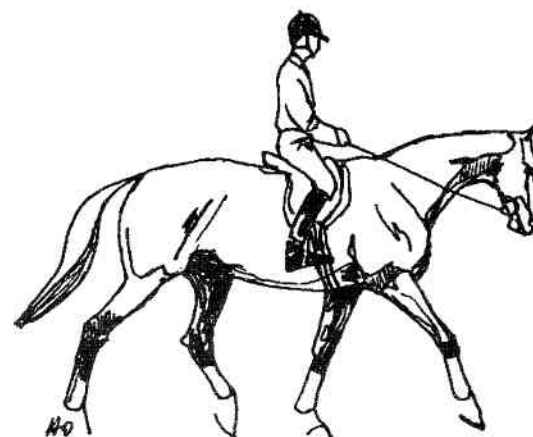
При возникновении осложнений со спиной переноси свой вес на бедра.

- Если у лошади на галопе напрягается спина и утрачивается контакт с поводом, то следует: проверить свое воздействие весом, им можно активно воздействовать только в той мере, в какой в данный момент способна вынести это твоя лошадь.
- Сначала восстанови непринужденность, а уж потом на рыси, снова переходи на галоп.
- Улучшай галоп частыми переходами с рыси на галоп, а не продолжительным галопированием в равновесии.

Проводимость

(В поводу и в равновесии, без сбора: на рабочей рыси и рабочем галопе).

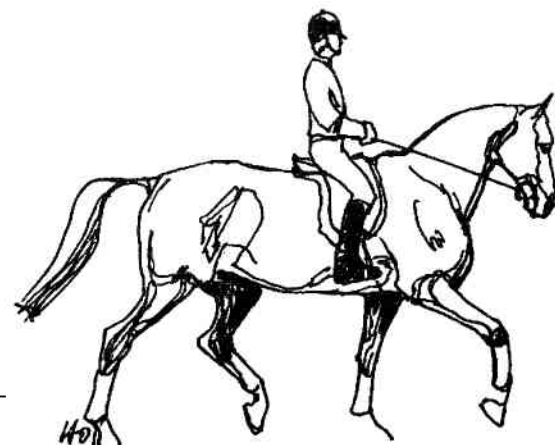
После того как твоя лошадь полностью освободилась от скованности, следи, чтобы она стала полностью «проводима». Лишь потом переходи к отработке сбора. Слиш-



В поводу, и равновесии.

ком сильный сбор после достижения непринужденности часто приводит к откидыванию шеи назад и прогибанию спины вниз.

Твоя лошадь проводима, если она идет в равновесии, в поводу, — то есть с округленной шеей, и чутко реагирует на тонко согласованные средства управления и часто останавливается, то есть воспринимает посылы.



Слишком быстрый сбор.



Поначалу проезжай лошадь при длинной линии верха шеи, не ограничивая свободы в ганахах.

Из вытянутой осанки начинай движение, набрав сначала повод. В зависимости от этапа выездки лошади дай ей достаточно времени, пока она на рабочей рыси и галопе без выпрямления сама возьмет на махе оба повода.

Хорошо зарекомендовал себя следующий порядок воздействий: ты начинаешь движение по кругу и тщательно выдерживаешь правильный постав лошади при длинной верхней линии шеи от затылка, не ограничивая свободу в ганахах. В такт движения рабочей рысью воздействуешь левым шенкелем и медленно и эластично набираешь внутренний повод, а затем постепенно его отдаешь.

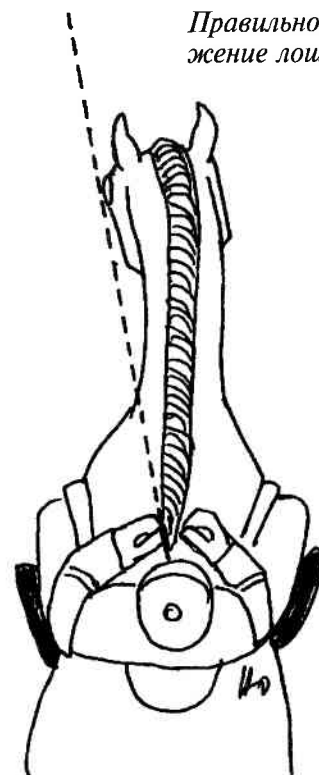
Внимание!

Постав правильный, если всадник видит внутренний глаз и край ноздри лошади.

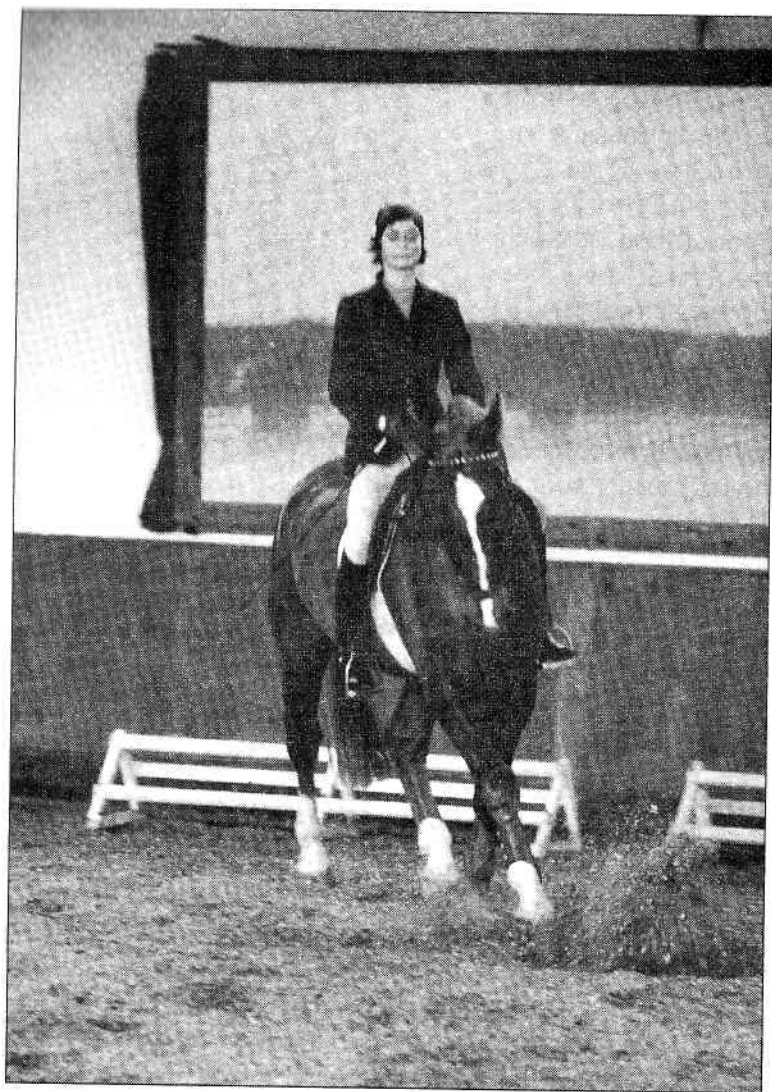


Теперь короткими одержками начинай делать упор в повод более точным и уверенным. При этом посылай ногами на спокойную, но эластичную и ни в коем случае не тянущую назад руку. Поначалу осторожно соразмеряй посылы весом, учитывая чувствительность спины лошади. Преждевременное активное воздействие поясницей может свести на нет всю предшествующую работу с лошадью молодой или имеющей чувствительную спину (закидывание назад шеи, прогиб спины, упрямство).

Постепенно переходи к езде по всему манежу, сохраняя при этом достигнутый при работе на кругу точный упор в повод. Если контакт с поводом и гибкость ухудшаются, помоги себе движением по полукругу. При езде по всему манежу следи за правильным прохождением углов. Необходимая для этого четверть вольта поначалу должна иметь диаметр 10 м. Прежде всего важны правильный постав и сгибание лошади. Лишь добившись улучшения проводимости, ты сможешь проезжать углы все «глубже» (с диаметром вольта 8 и даже 6 м).



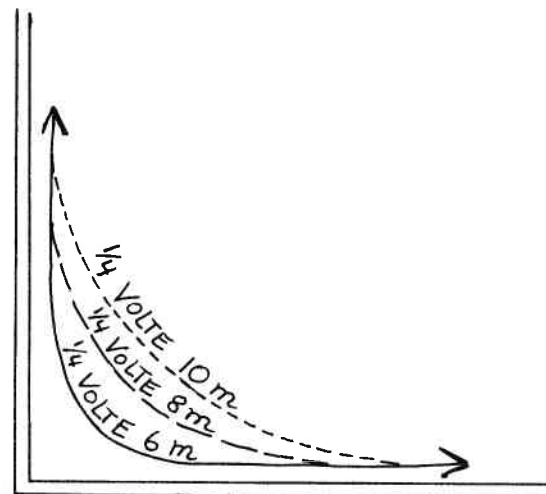
Правильное положение лошади.



На большой дуге ты делаешь лошадь податливой в обе стороны.



Проезд угла зависит от проводимости лошади.



Важно!

Каждый угол предоставляет тебе хорошую возможность постоянно улучшать упор в повод и гибкость лошади! Но это происходит когда твоя техника правильна.

Запомни: перед углом надо придать лошади постав, слегка набрав внутренний повод. На каком расстоянии начинать это делать, зависит от лошади. Если она позволяет управлять собой чуть-ли не «одним мизинцем», постав придается лишь перед самым вхождением в угол. С лошастью же, у которой придание постава связано с трудностями, надо начинать это на расстоянии, равном нескольким корпусам от угла. При вхождении в угол наступает вторая фаза — внутренний шенкель ритмично воздействует на лошадь и побуждает ее к сгибанию. Третья фаза состоит в сдаче внутреннего повода, когда ло-



шадь находится точно посередине угла. В четвертой — последней фазе — происходит выезд из угла и выпрямление лошади.

Выполненные задачи: постав, сгибание, отдача повода, выпрямление в сгибании, отдача повода.

После того как на рабочей рыси достигнута первая ступень проводимости, повторяй ту же самую работу на рабочем галопе в обе стороны.

Первая фаза проводимости еще раз в краткой форме: от езды по кругу постепенный переход через полукруг к движению по всему манежу и, наконец, правильному прохождению углов. На выездженной взрослой лошади после разминки ты можешь сразу переходить на весь манеж и отрабатывать прохождение углов.

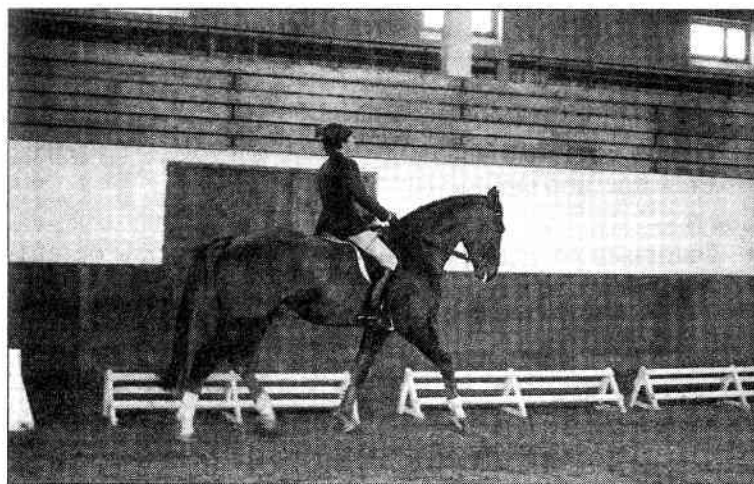


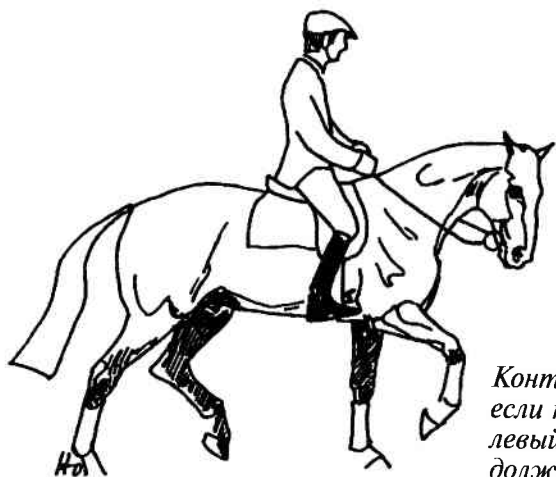
Техника прохождения угла.



Прибавление хода

...и одержки — хорошее упражнение.





Контроль сгибания: если ты ослабляешь левый повод, постав должен сохраняться.

Внимание!

Сгибание только тогда правильно, когда ты можешь ослабить внутренний повод, а постав при этом сохранится.

Трудности и рекомендации

Затруднение

У большинства лошадей один бок более тугой, менее гибкий. Ты замечаешь, что твоя лошадь сопротивляется постановлению (поставу).

Совет

- Выпрями лошадь наружным поводом, чтобы оставалось место для околоушной слюнной железы и чтобы она не защемлялась. Затем снова попытайся поставить голову лошади внутрь и выдерживая внутренний шенкель. При этом стараться сдать внутренний повод, то есть ни в коем случае не стараться удерживать постав.

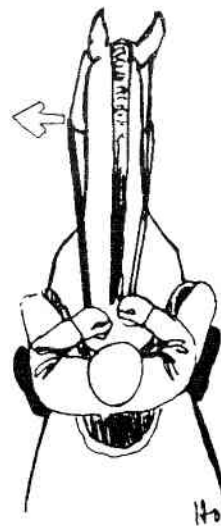


Затруднение

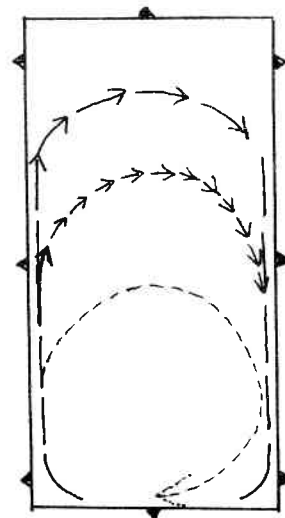
Теперь моя лошадь идет по кругу, то есть по вогнутой линии чисто в поводе. Я хотел бы, чтобы она точно так же и на прямой линии шла в таком же контакте с обоими поводьями. Но на прямой снова появляются нарушения упора в повод.

Совет

- После движения на расстоянии в несколько корпусов лошади по прямой снова сверни на половинную окружность, то есть в любой точке к противоположной переходи с одной длинной стороны манежа по полукругу диаметром 20 м. Затем постепенно прямая удлинится до полной ее длины. Постоянно помогай себе прохождением полукруга, как только на прямой появляется хотя бы легкое противодействие.



Если твоя лошадь сопротивляется внутреннему поводу, направляй ее прямо.



Как только на прямой возникнет сопротивление, помоги себе прохождением полукруга.

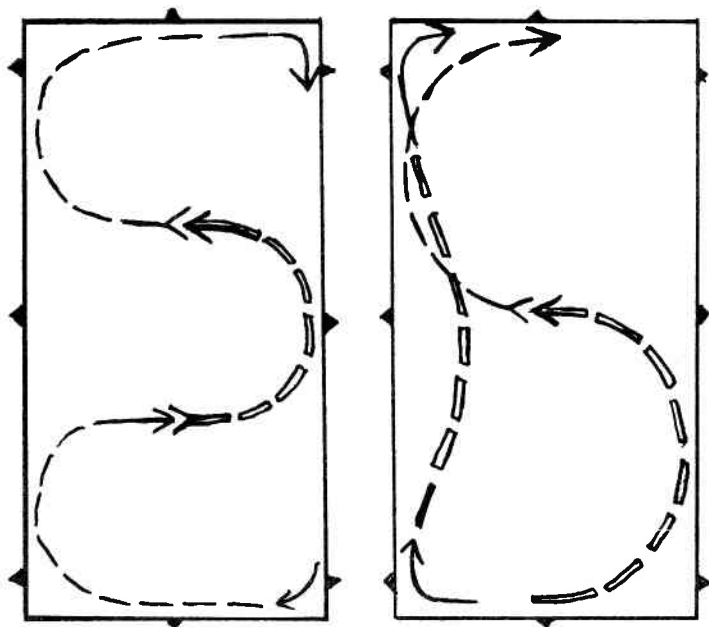


Затруднение

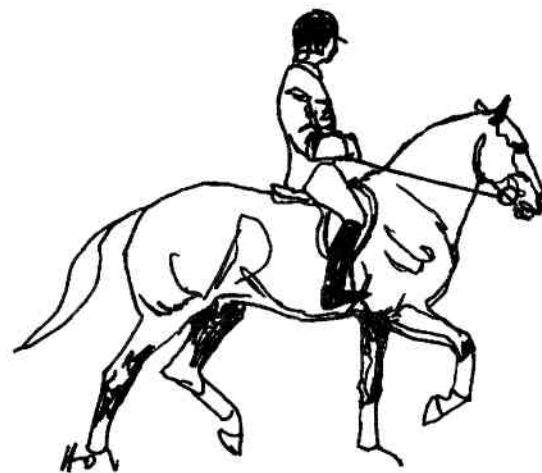
При переходах с рабочей рыси на шаг или галоп твоя лошадь начинает вырываться, то есть идти через повод. При этом частой переменной направления или ездой по простому серпантину переходи от сгибания тугой стороны к легкой стороне.

Совет

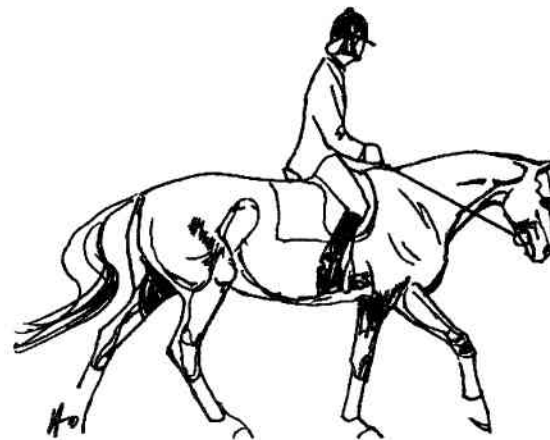
- Продолжай ехать рысью, восстанови упор в повод и сделай переход снова. Ты облегчишь себе задачу, если сначала выполнишь переход по дуге с постановом.
- Контролируй свое воздействие весом — как при отработке раскованности. Ты всегда можешь актив-



Важна частая смена направления.



Лошадь идет через повод.



На рыси приведи сбор, восстанови упор в повод.

но воздействовать на лошадь своим весом лишь в той мере, в какой в данный момент лошадь может выдержать.

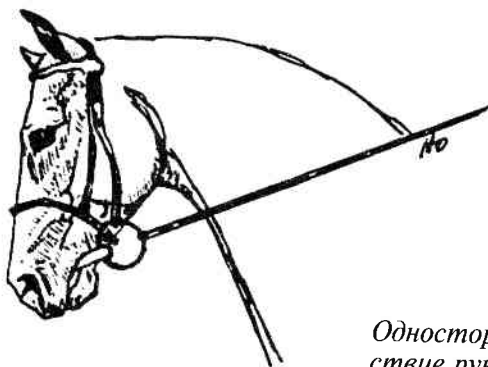


Затруднение

Гибкость и проводимость достигаются только при езде в одну сторону, например, в левую.

Совет

- Проверь свои руки! Нередко одна рука воздействует сильнее и жестче, нежели вторая, на прямой у тебя нагрузка на одну сторону больше, рука «защемляет» повод, — тщательно следи за абсолютно равномерным контактом с ртом лошади. Дай проверить это опытному инструктору.
- Одностороннее воздействие рукой ты можешь распознать и потому, что одна половина гызла постоянно видна лучше, нежели другая!
- Никогда не отрабатывай слишком долго и интенсивно более плохую, напряженную сторону, — это приводит лишь к дополнительной зажатости. И кроме того: ведь работой в лучшем направлении ты одновременно с вытяжением наружной стороны отрабатываешь и другую, напряженную сторону лошади.



Одностороннее воздействие рукой: левая половина гызла вытянута из рта.



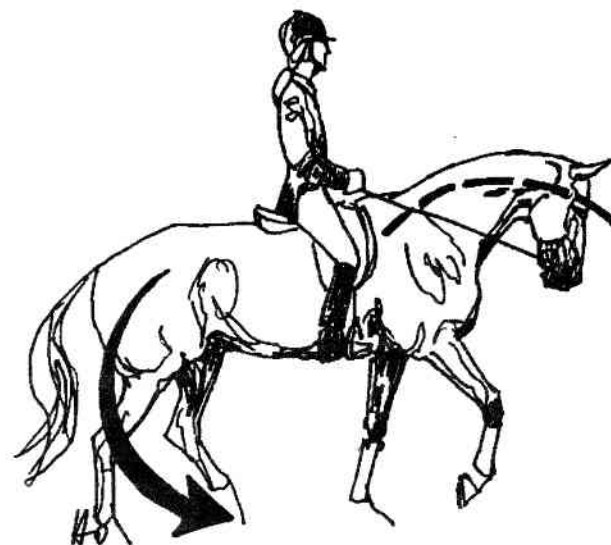
Начальный сбор лошади

Совершенствование проводимости

Как только твоя лошадь уверенно и легко пойдет в поводу на рыси и на галопе, можешь приступать к усилению ее проводимости легкими упражнениями в сборе.

К легким упражнениям относятся:

- Переходы с рабочей рыси на средний шаг;
- Переходы с рабочей рыси на средний шаг четырьмя-пятью короткими переступаниями;
- Перемена темпа на рыси;
- Переходы с рабочего галопа рыси на средний шаг;
- Выпрямление на рыси и галопе путем придания лошади положения подобного плечом вперед.



Правильное выполнение одержки.



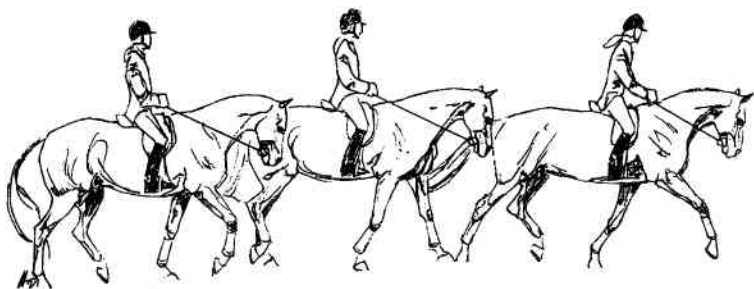
Переходы с рабочей рыси на средний шаг

Гимнастическая ценность этого упражнения заключается в том, что задние ноги подводятся дальше под корпус, постепенно принимая все большую нагрузку, так что одержки начинают выполняться все более легко. Важно, чтобы при этом ты тщательно следил за точным исполнением выше описанных одержек!

Обучись правильной дозировке средств управления, постоянно пробуя, насколько сильнее или слабее должно быть воздействие шенкелями, весом и руками, чтобы осуществлять переход как можно более легко и плавно. Одержжка никогда не должна быть слишком продолжительной — лучше после одной-двух секунд ее закончить, ослабив повод, затем повторить еще раз.

Переход четырьмя-пятью короткими переступаниями

Перед переходом на шаг попытайся удержать лошадь на четырех-пяти тактах собранной рыси. Это хорошее гимнастическое упражнение, которое предупреждает внезапную и самовольную остановку лошади. *Как только ты*



Чередование переходов является хорошим упражнением для отработки сбора.



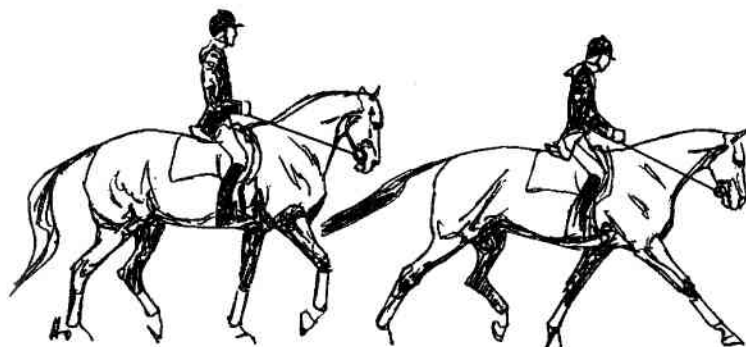
почувствуешь, что лошадь собирается остановиться, шенкелем поддержи движение еще на четыре-пять тактов рыси (позднее даже несколько больше), ты сам должен определить, как долго продолжается движение рысью. Совершенствуй свое умение, постоянно проверяя взаимодействие средств управления.

Как и одержки, так и чередование переходов — ценное гимнастическое упражнение. Один раз ты переходишь на шаг через собранную рысь, в другой — из собранного шага на резвую рабочую рысь; иногда в определенной точке ты сразу переходишь на шаг.

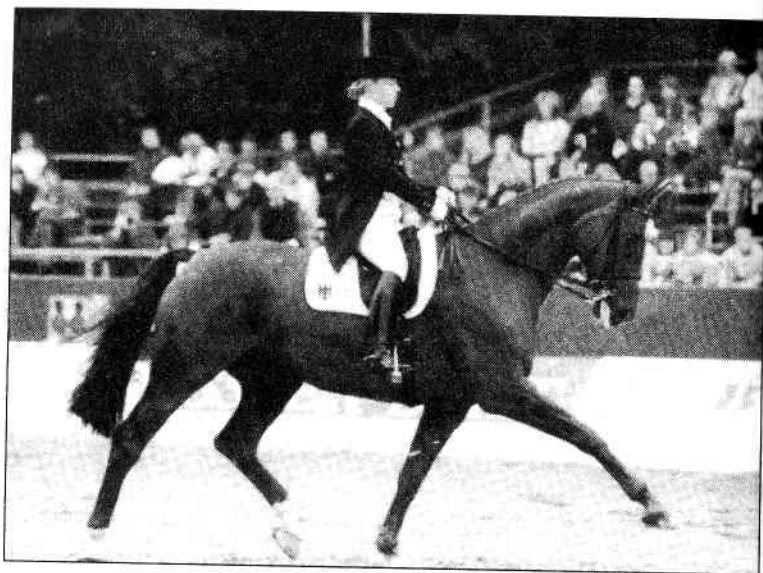
Выполняя все эти упражнения, следи за тем, чтобы, увеличивая вынос ног, нагружать и другие группы мышц.

Смена темпа

Постепенно увеличивай темп рабочей рыси на участках в 10—20 м. То есть не сразу переходя на среднюю рысь, а сначала лишь слегка удлиняя шаг или мах галопа — даже при прохождении сглаженных углов или на кругу. Прежде всего следи за тем, чтобы ритм сохранялся тот же самый, что и при рабочем темпе.



Прибавление и сокращение темпа.



При прибавлении рыси ритм должен оставаться тем же, что и на рабочей рыси (Изабель Верт на Жиголо).

Сокращая темп, поначалу делай переход на рабочий темп (лишь позднее на собранный темп). Важно, чтобы переход был мягким и плавным. Если ритм не становится убыстренным, то ты постепенно удлиняешь длину шага до средней рыси и затем на галопе удлиняешь мах до среднего галопа. При возвращении к прежнему темпу мягкими движениями рук собери лошадь.

В зависимости от уровня подготовки результат этого упражнения через несколько минут может выразиться в переходе на выраженную собранную рысь, особенно полезно время от времени после достижения собранного шага снова прибавлять темп. В следующий раз 10–20 м проезжаешь собранным шагом или собранной рысью, чтобы затем снова добавить.



Важно!

Добивайся, чтобы и при прибавлении темпа твоя лошадь реагировала на средства управления, сразу и энергично подводи задние ноги, так чтобы ты сам обходилась по возможности наименьшими усилиями.

Переход рабочий галоп — средний шаг

Эти переходы вырабатывают у лошади проводимость и сбор на галопе. Начинать надо на кругу и при этом следить, чтобы первый скачок галопом исполнялся округлой шеей и сдачей в затылке.

Наибольшее гимнастическое значение при переходах с галопа на шаг имеют переходы через три-четыре укороченных скачка галопом. Подводи лошадь к этому постепенно, чтобы она и далее галопировала, пока ты ее посылаешь: тогда лошадь перед переходом продолжает двигаться собранным галопом. Если лошадь пытается идти через

Первый мах галопа должен происходить чисто при округленной шее и сдаче в затылке.





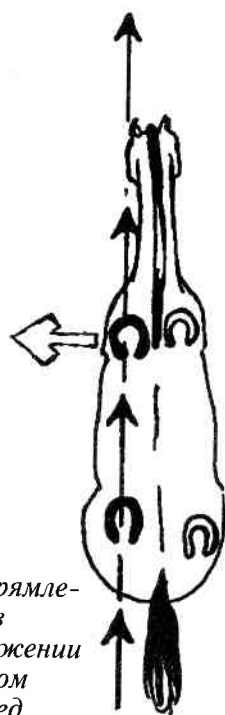
повод, то ты и дальше галопируешь, добавляя больший мах и восстанавливая правильный сбор.

Как и при работе на рыси постоянно разумно сочетай упражнения по переходу с галопа на шаг с другой работой на галопе, увеличением маха с рабочего галопа на средний галоп и последующим возвращением к рабочему галопу.

Выправление лошади в положении «плечом вперед» на шагу и галопе

На этой фазе отработки проводимости и сбора повышенное внимание уделяется прямолинейности.

На рыси и галопе не забывай о положении плечом вперед, чтобы внутренняя задняя нога выносилась в направлении внутренней передней, чтобы лошадь делала шаги и скачки к своему центру тяжести, а не мимо него. Для этого очень полезно работать не вдоль стенок манежа или другого ограничителя, а ближе к середине или по средней линии манежа, по его диагоналям, а также на большой площадке или на местности. Также хорошо зарекомендовало себя движение по диагональным линиям, отличающееся от обычных манежных фигур тем, что при нем не меняется направление. Например,



Выпрямление в положении плечом вперед.



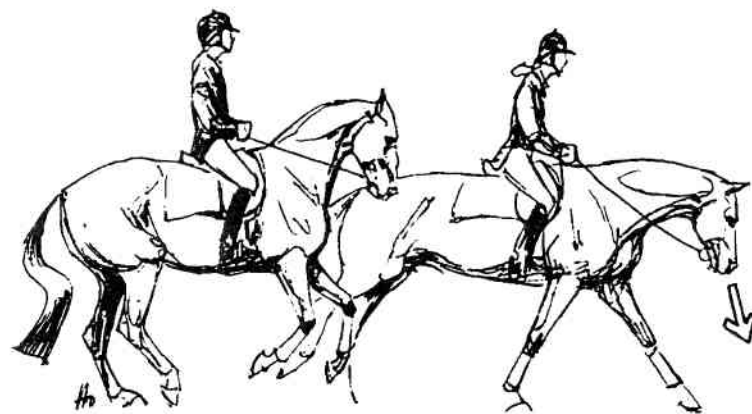
после прохождения второго угла короткой линии ты направляешься к середине противоположной линии (приблизительно от точки «М» к «Л») и после этого едешь в том же направлении. Или едешь от точки «Н» к «В», а потом к «С» или «А» и наоборот.

Я сам никогда бы не подумал форсировать выполнение элементов с высокой степенью сбора, пока не достигнуты все признаки проводимости, то есть пока моя лошадь не станет переступать плавно и легко, послушно исполнять одержки, доверчиво упираться в повод.

Помни!

Частичная цель — проводимость при начальном сборе является абсолютной предпосылкой для последующей ступени — соответствующим степени выучки более высокой степени сбора и развитию маха.

Только с достижением начального сбора и связанной с ним повышенной проводимостью завершается и приобретает цельность вся первоначальная подготовка; она



Твоя лошадь и при высшей степени сбора должна быть постоянно готова к вытяжению.



является первой ступенью подготовки каждой молодой лошади и первым разделом любой подготовки, обязательной для любого вида спорта.

Важно!

На протяжении всей работы твоя лошадь должна быть «готова вытянуться», то есть на любой стадии, — в том числе и стадии более позднего наивысшего сбора — готова двигаться дальше с вытянутым корпусом и шеей.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Твоя лошадь начинает вырываться при переходе с рабочей рыси или галопа на шаг, то есть пытается идти через повод.

Совет

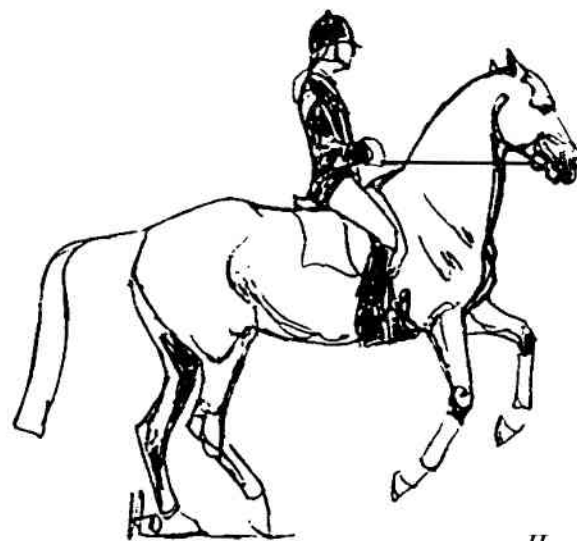
- Продолжай движение на рыси или соответственно галопе, восстанови сбор и затем опять начни переход. Этот маневр тебе будет легче выполнить, если ты сначала проедешь с поставом закругленной линии.
- Следи за своим воздействием весом — как и на отработке непринужденности: ты можешь воздействовать своим весом на лошадь ровно в той мере, в какой она способна это выдержать.

Затруднение

При переходе с шага на галоп лошадь идет через повод.

Совет

- Обрати внимание на тщательное выполнение поставки. Заранее опусти голову лошади несколько ниже, добейся отчетливого упора в наружный повод, и, отдавая внутренний повод, дай ей сделать первый скачок.

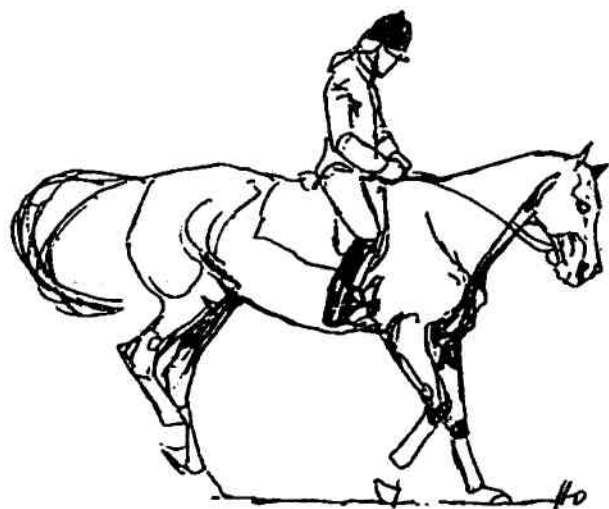


Через повод.

- Если, несмотря на это, она прогибает спину, то тебе следует проверить воздействие весом. Облегчи посадку, и посылай лошадь больше шенкелями. Попытайся от раза к разу ограничиваться все более мягкими посылами.

Важно!

В случае возникновения больших затруднений используй любую возможную помощь специалистов. Поскольку правильно проведенная первоначальная подготовка является необходимой предпосылкой всех последующих этапов выездки, ты ни в коем случае не должен идти на компромиссы. Если тебе удастся из растянутой осанки принять лошадь в повод, сделать ее гибкой в обе стороны, научить слушаться одержек и выполнять переходы, то ты выполнил часть работы, которой по праву можешь гордиться.



Лошадь упирается передними ногами.

Затруднение

Лошадь, при начале перехода с галопа на шаг, опережает тебя, тормозит и при этом упирается передними ногами.

Совет

- В этом случае сразу же поднимай лошадь снова в галоп. Чтобы избежать резкого торможения, лучше сначала разреши лошади сделать несколько промежуточных шагов рысью и при этом мягко передать вес на задние ноги.

Глава 3. Прыжки (преодоление препятствий)

При усвоении некоторых глав по обучению прыжкам следует избегать впечатления, будто подготовка верховой лошади, а также лошади специально для выездки может и должна происходить исключительно на ровном грунте манежа.

Напротив, все подразделы обучения и тренинга лошади взаимно дополняются, и ты заметишь, как, например, прыжковые гимнастические упражнения помогают улучшить гибкость и ненапряженность твоей лошади, как благоприятно на ее психику воздействуют прогулки шагом на местности.

Изложение советов по прыжковой подготовке задумано так, чтобы их можно было бы использовать на практике при первоначальной выездке почти каждой молодой лошади, а также и при последующем тренинге полновозрастных лошадей.

Я не задаюсь целью сформулировать наставление для специализированной конкурной лошади, это и не соответствовало бы концепции данной книги.

Мой опыт прежде всего основывается на практике подготовки молодых лошадей для троеборья; при этом меня очень часто консультировали очень компетентные тренеры по конкуру. Все, чему я у них научился, включено в дальнейшее изложение.



Прыжки на свободе

Для чего предназначены прыжки на свободе

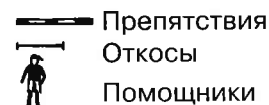
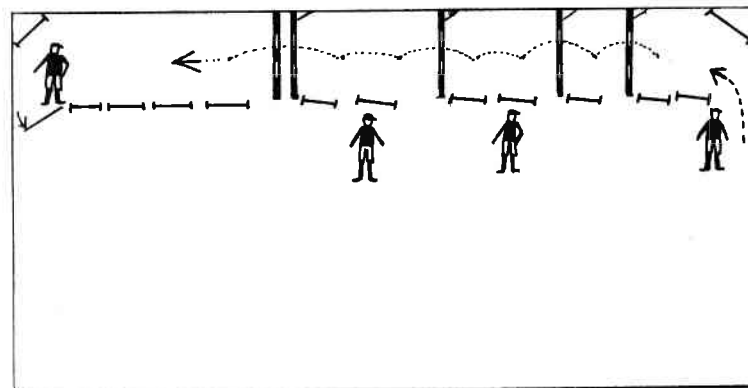
Свободные прыжки в закрытом манеже главным образом служат для оценки природной прыгучести лошади без воздействия на нее всадника. Поэтому так принято испытывать прежде всего лошадей, предназначенных на продажу, например на аукционе, а также молодых лошадей, у которых следует проверить их прыгучесть, но которые еще не в состоянии прыгать, сохраняя равновесие под всадником.

У взрослых лошадей, у которых объездка и первый этап первоначальной подготовки уже давно позади, тренировочный эффект прыжков на свободе по сравнению с прыжками под всадником очень невелик. Причина этого в различии уравнивания лошади под всадником и без него, а также в том, что обучение на препятствиях всегда увязывается с отработкой задач по выездке (например, езда по дистанции, увеличение и сокращение длины скачков галопа и т.п.).

Если твоя лошадь подготовлена главным образом для выездки и поэтому работала преимущественно на ровной площадке манежа, то целесообразно включить в тренировочный план регулярное выполнение прыжков на свободе. Ты убедишься, что это положительно влияет на ненапряженность, подвижность и гибкость твоей лошади, а тем самым и на нее в целом.

Какие условия необходимо создать для рациональных прыжков

Если в твоём распоряжении нет двух, а лучше трех и более человек для запуска, гона и поимки лошади, то от свободных прыжков следует отказаться, поскольку иначе возникает опасность, что лошадь начнет просто дико носиться, и результат окажется прямо противоположным



Расположение препятствий для правильного преодоления на свободе в закрытом манеже.

необходимому, то есть успокоению и состоянию уравновешенности лошади. Ты должен обеспечить поимку лошади после каждой полосы препятствий, и затем снова запустить ее, чтобы гарантировать ее большее спокойствие и снять нервность. Благодаря этому ты также сможешь целенаправленно менять или корректировать расположение препятствий.

На что следует обратить внимание при устройстве препятствий

В качестве материала для препятствий лучше всего подходят жерди и планки, с помощью которых легко варьировать препятствия по высоте и габаритам в зависимости от уровня подготовки лошади.

При использовании составных элементов или стенок следует брать лишь очень низкие, которые при необходимости можно надстраивать.

Кавалетти, как правило, непригодны для прыжков, поскольку вследствие своей тяжести и из-за наличия боковых крестовин они могут привести к травмам.



В этом прыжке Мартин Плева демонстрирует идеальную линию от локтя по тыльной стороне кисти руки и поводку к рту лошади (на Литтл Лионе).

Для ограничения полосы препятствий внутренней стороны манежа лучше всего подходят заборы—откосы. Перед препятствиями и за ними должно оставаться пространство, чтобы помощник с бичом при необходимости мог подогнать лошадь или не дать ей преодолеть препятствие не с той стороны. Пространство от края манежа также следует загородить откосами, чтобы лошадь не могла пробежать мимо, а вынуждена была преодолевать препятствия по возможности посередине.

В целях безопасности углы дистанции в местах поимки лошадей необходимо закруглять (см. рис. на с. 98).

Если в твоем распоряжении небольшой по размерам манеж, проследи за тем, чтобы у лошади после преодоления последнего препятствия оставалось достаточно про-



странства, чтобы пробежать и остановиться. В случае необходимости вся полоса или расстояние до первого препятствия сокращаются.

Как построить полосу препятствий для прыжков на свободе

Как устраивать полосу препятствий, зависит прежде всего от возраста и уровня подготовки лошади.

В любом случае следует начинать с двух по-настоящему низких препятствий, которые твоя лошадь сможет взять на спокойной рыси.

Эти два препятствия могут быть расположены по одному или в комбинации с препятствием для прыжка с галопа. Они служат для придания лошади равномерного ритма и для облегчения преодоления следующих препятствий. Для более опытной лошади можно начинать с легкой двойной системы. Далее для молодой лошади можно поставить для преодоления с галопа отвесные препятствия, а за ним на расстоянии двух скачков оксер.

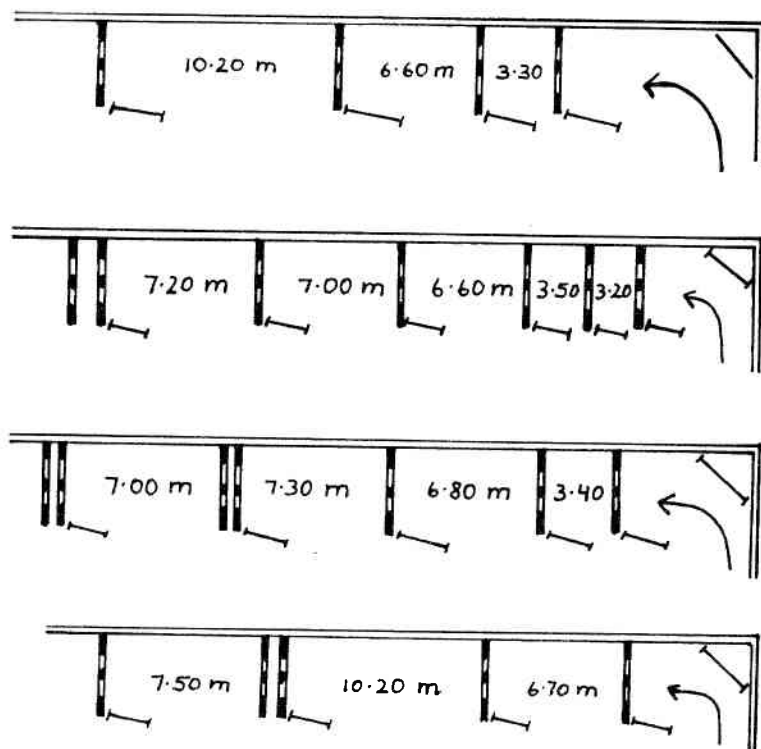
Важно!

Комбинация препятствий должна учитывать возраст и уровень обученности лошади и цель, которую желательно достичь прыжками на свободе.

В принципе, конечно, возможны и разнообразные иные комбинации препятствий, нежели упомянутые выше.

Какие дистанции следует выбирать при расстановке препятствий

Основной принцип — расстояние между препятствиями при свободном прыжке должно по возможности идеально соответствовать длине скачка лошади. Поэтому ты должен расставить препятствия таким образом, чтобы твоя лошадь смогла без труда справиться с ними не торопясь, без какой-либо напряженности.



Некоторые образцы полосы препятствий для прыжков на свободе. При обозначении дистанции речь идет об ориентировочных промерах.

Разумеется, невозможно привести абсолютно точные данные для расстояния между препятствиями, поскольку для каждой лошади они подбираются индивидуально. Тем не менее примерными ориентирами могут послужить следующие параметры: высота препятствия примерно до 1,1 м; расстояния между 3,00—4,00 м (in-out); 6,50—7,50 м (один темп галопа) и примерно 10,00—11,00 м (два темпа галопа). Расстояния для более двух темпов галопа для прыжка на свободе не практикуются.



Помни!

Обучение с изменением расстояния между препятствиями входит не в задачу прыжков, а в отработку прыжков под всадником.

Как мне снарядить лошадь для прыжков на свободе

В любом случае на твоей лошади должно быть трензельное оголовье, с отстегнутыми поводьями. Чтобы вести лошадь используется веревка, которую лучше всего пропустить через ремешок, соединяющий оба кольца трензеля. Ведение за внутреннее кольцо трензеля имеет тот недостаток, что гризло можно легко вытянуть из рта лошади во внутреннюю сторону.

От травм лошадь могут защитить нагавки и колокольчики.

Как мне подготовить лошадь к прыжкам на свободе

Как и для любой работы на препятствиях, для прыжков на свободе необходимо, чтобы лошадь была как можно лучше размята. Для этого ты должен как следует погонять ее на корде или, по меньшей мере, дать достаточно свободно побегать.

Перед началом собственно прыжков на свободе следует ознакомить лошадь с препятствиями; в особенности это относится к пугливым и молодым лошадям. Благодаря показу препятствий лошадь быстрее усвоит свою задачу и преодолит страх; в результате, как правило, становится излишним сильно подгонять лошадь бичом, что в большинстве случаев ведет к слишком нервным и напряженным прыжкам.

Важно!

Ты должен попытаться развеять у лошади чувство страха, чтобы прыжок на свободе привел к желаемой цели — совершенствованию у лошади гибкости, ловкости и внимательности.



Как выполнять прыжки на свободе

Среди находящихся в манеже лиц обязанности распределяются следующим образом:

один человек направляет лошадь (в целях безопасности всегда с внутренней стороны);

минимум один, а лучше два человека располагаются вдоль дистанции с бичами;

последний помощник ловит лошадь после окончания прыжков.

Поначалу ты позволяешь своей лошади взять лишь первое препятствие, постепенно удлиняя и дополняя полосу препятствий. Полосу следует увеличивать лишь



Сгибание передних ног, четкость и траектория полета лошади при этом прыжке образцовы (Мартин Плева на Хабихте).



тогда, когда лошадь спокойно, раскованно и без принуждения выполняет начальные подготовительные упражнения.

Подведение к первому препятствию выполняется на спокойной рыси, лошадь при этом направляется насколько возможно по прямой, при возможно легком, но устойчивом контакте с направляющим поводком.

Высвобождать лошадь от направляющего поводка надо в момент, когда почувствуешь, что лошадь легко идет на препятствие, но не позднее, чем за один-два корпуса до первого препятствия.

Направляющий помощник остается у начала полосы препятствий, пока лошадь не поймает на выходе из нее. После этого он снова принимает лошадь для новой подводки.

После каждого успешного преодоления полосы препятствий лошадь необходимо поощрить (корм, морковка и т.п.).

Как себя вести с темпераментной лошадью

Успокаиваешь голосом, левую руку держишь перед головой лошади и стараешься спустить ее с направляющей веревки как можно позже, то есть примерно за один корпус до препятствия; контроль над некоторыми лошадьми удастся восстановить одерживанием и разворачиванием.

Какие промеры (высота, ширина) должны быть у препятствий для прыжков на свободе

В этом отношении нет универсальных параметров; промеры подбираются для каждой лошади индивидуально.

Они должны выдерживаться в пределах гимнастических прыжков под всадником, то есть примерно 60—90 см для in-out, примерно 90—120 см высотой и около 100—150 см шириной для прыжков других видов.



Самое высокое препятствие (например, для последнего прыжка на полосе) устанавливают лишь тогда, когда хотят проверить прыгучесть лошади.

Важно!

Начинать следует с низких препятствий, высоту увеличивать постепенно и не слишком быстро.

При неуверенных, скованных прыжках или закидке высота препятствий сразу снижается, и требования к лошади упрощаются.

Каждый раз при прыжке на свободе подвергать лошадь испытанию и при этом восторгаться ее прыгучестью — не по-спортивному, это похоронит у лошади всякое желание прыгать!

Как завершать прыжки на свободе

По завершении собственно работы на препятствиях заканчивай ее полосой пониженных, располагающих к прыжку препятствий.

Затем вываживай лошадь до полного успокоения и обсыхания.

Важно!

Никогда не доводи лошадь до изнеможения, заканчивать прыжки на свободе необходимо до того, как появляются первые признаки усталости.

Никогда не заканчивай работу на ошибке (повал препятствий, закидка), или «нечистом» прыжке (задевание за препятствие, удар в него).

Обязательно предусмотреть время на вываживание!



Прыжки под всадником

Какие условия необходимо соблюдать для прыжков под седлом

Лошадь должна быть обучена воздействием посылающих средств управления, например, при начале движения, переход на рысь и галоп, а также одержкам, например, при переходе к соответственно более медленному аллюру, и надежно им повиноваться.

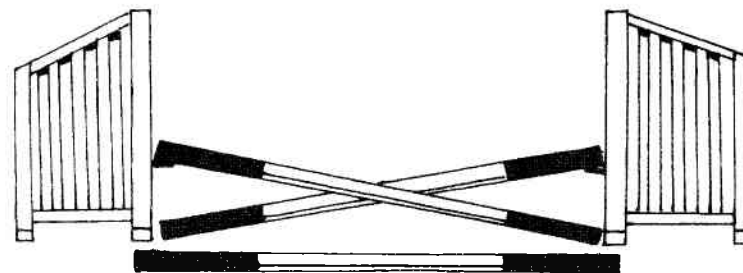
Лошадь должна уметь двигаться, подчиняясь воздействию шенкелей и повода, по прямым и большим изогнутым линиям, по всему манежу.

Лошадь должна быть приучена время от времени переступать или перепрыгивать через одну или несколько низких клавиш (кавалетты).

Что следует учитывать при оборудовании препятствий

Если твоя лошадь уже знакома с прыжками на свободе, можно использовать привычную конструкцию препятствий.

Целесообразно сначала поставить одиночное препятствие при выезде из манежа.



Для подготовки молодых лошадей особенно хорошо подходят препятствия с положенными крест на крест жердями.



Вначале тебе следует использовать для препятствий материал, уже знакомый лошади (жерди, рейки). Рекомендуется на первом этапе обучения прыгать через невысокие крестовины, облегчающие подход к препятствию и прыжок через середину препятствия.

В любом случае вначале используй откосы, так как молодая лошадь инстинктивно может попытаться обойти препятствие.

На что обращать внимание при напрыгивании неопытной лошади

На неопытной лошади должен ездить опытный, умело управляющий ею всадник.

Перед прыжками лошадь должна быть хорошо размята, но не обнаруживать ни малейших признаков усталости.

Сначала покажи лошади каждое препятствие, а уж потом требуй их преодоления.

Первые препятствия преодолевают со спокойной рыси, но сначала они должны быть настолько низкими, чтобы даже при легкой заминке или нерешительности лошади их можно было бы преодолеть без труда.

Повторяй первый прыжок до тех пор, пока лошадь станет прыгать без задержки, не напрягаясь. Только тогда ты переходишь к новым препятствиям.

Всегда начинай движение по прямой и пытайся оставаться на прямой и после прыжка.

Старайся постоянно поддерживать равномерный темп рыси.

Посылы шенкелями даются настолько сильно, насколько это необходимо для сохранения темпа рыси и прямого направления, следует избегать излишнего нажима и чрезмерной скорости отталкивания;

Не пытайся направлять лошадь на выбранную точку; с самого начала твоя лошадь должна научиться самостоя-



тельно оценивать обстановку и выбирать место для отталкивания.

Не воздействуй на лошадь больше, нежели это действительно требуется; дай лошади возможность своевременно направить свое внимание на препятствие, чтобы она могла полностью сконцентрироваться на его преодолении.

Научись как можно быстрее и решительнее принимать лошадь на средства управления после каждого прыжка, но бережно и без жесткости.

Не забывай!

Разгон на следующий прыжок начинается сразу после приземления за предыдущим препятствием.

Поощряй лошадь понятным способом после каждого, хотя бы и не очень удачного прыжка.

Постоянно поддерживай спокойствие и ненапряженность, ибо только спокойная, довольная лошадь прыгает охотно, свободно и внимательно.

Избегай чрезмерных требований к лошади!

Однажды утраченную уверенность в прыжках лошади потом можно вернуть в исключительно редких случаях.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь закидывается или прыгает очень нерешительно или неохотно.

Совет

- Несколько раз прыгнуть вслед за уверенной ведущей лошадью, при этом ободряя лошадь голосом и посылая шенкелями.
- Это повторять несколько раз и в следующие дни, пока лошадь самостоятельно не начнет уверенно реагировать посылы голосом и шенкелем.



Затруднение

Лошадь не увеличивает аллюр, замедляет темп при разгоне.

Совет

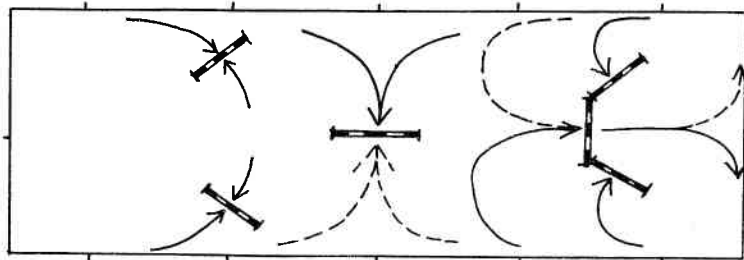
- Заранее приучить лошадь внимательно воспринимать посылы шенкелями, например, часто повторяя посылы на рысь с шага.
- На препятствие поначалу выезжать шагом, и лишь за три-четыре корпуса перед прыжком переходить на рысь, при этом сопровождая переход командой голосом; повторить несколько раз.

Затруднение

Лошадь перед прыжком горячится.

Совет

- Поначалу уделять достаточно времени на разминку, при этом время от времени переступать на рыси через низко поставленные кавалетти, чтобы лошадь рассматривала работу на рыси через низкие препятствия как нечто само собой разумеющееся.
- Множество раз прыгать «прямо с места».
- Прыжок включать в движение по большому кругу, а не подходить к препятствию по длинной, прямой линии.
- Вообще больше прыгать, выходя на препятствие по дуге (схему расположения см. на рисунке).



Примеры размещения препятствий для прыжков по дуге.

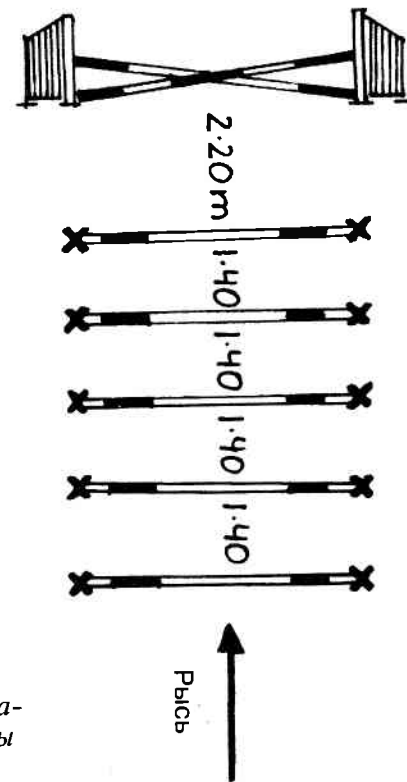


- Пытайся в момент прыжка облегчать контакт с ртом лошади, чтобы уменьшить ее напряжение. В отдельном случае может быть целесообразным во время прыжка отдавать повод на большую длину.

Важно!

Заранее на ровной дорожке несколько раз отработать отжевывание повода.

- Для очень горячей лошади примерно за 2 м до препятствия располагают несколько кавалетти, располагая их в 130–140 см друг за другом.
- Постарайтесь, чтобы посадка у тебя была как можно более спокойной и гибкой, избегайте резких перемещений туловища или внезапных движений руками или кистями рук.



Прыжки на рыси в сочетании с кавалетти (указаны примерные интервалы).



Затруднение

Лошадь горячится после прыжка.

Совет

- Никогда резко не осаживайте и не наказывайте, поскольку наиболее частой причиной того, что лошадь рвется вперед после прыжка, является ее страх перед рукой всадника.
- Непосредственно перед прыжком посылать лошадь, не сильнее, чем это необходимо.
- После каждого прыжка настойчиво производить полуодержку, пока не будет достигнут желаемый темп, дурно езжих лошадей в случае необходимости направлять на стенку манежа.
- Для одерживания при облегченной посадке необходимо сиденье плотнее прижать к седлу (но, не падая в седло), а плечи отвести дальше, при необходимости, как при посадке при выезде.
- После выполнения одержки сразу отдать, а при необходимости слегка удлинить повод.
- Если твоя лошадь снова начинает спешить, отворачивай его на дугу, при необходимости на короткое время осаживай на шаг и снова отпусти.

Затруднение

Лошадь при прыжках сильно возбуждается.

Совет

- На нервной лошади следует прыгать чаще, но с очень небольшими первоначальными задачами.
- Лошадь надо научить воспринимать преодоление небольших препятствий и работу со жердями и вообще с элементами препятствий как нечто само собой разумеющееся.
- Для этого включи одиночные прыжки на рыси в план своей постоянной работы.



- Работа по выезде должна часто происходить на конкурном поле или в месте с наличием препятствий.
- Для нервных лошадей особую важность приобретает поддержание равномерного темпа с правильным ритмом.
- Избегай внезапной смены темпа!
- Старайся сохранять особо спокойные посадку и воздействия на лошадь.
- Частые прогулки на местности положительно влияют на состояние нервной системы твоей лошади.

Затруднение

Перед препятствием лошадь перестает слушаться средств управления, идет через повод, возможно, бросается в сторону.

Совет

- Сначала самокритично проанализируй, не переутомил ли ты лошадь (слишком часто или слишком высоко прыгая).
- Попытайся подводить лошадь к препятствию при очень мягком контакте с ее ртом. Причиной непослушания лошади часто является слишком жесткая рука всадника.
- Чтобы добиться мягкого контакта с лошадью, а с другой стороны обеспечить контроль, нередко полезно поездить на длинном поводу, так как тогда уменьшается нажим гнзла на рот лошади. Многие лошади в результате дают легче собой управлять и прекращают сопротивление руке всадника.
- Подходи к препятствию как можно спокойным темпом, чтобы перед прыжком слегка прибавить скорость.
- Высота препятствия должна соответствовать уменьшенной скорости.



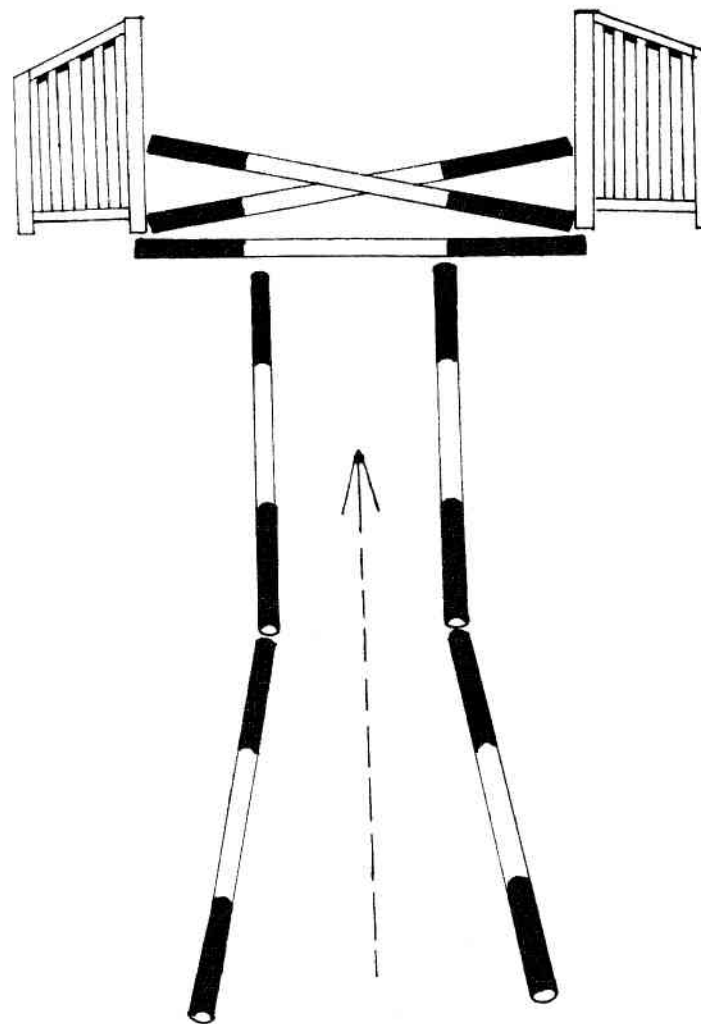
- Произведи несколько полуудержек, обязательно в сочетании с последующим ослаблением повода, чтобы не дать лошади закусить удила перед препятствием.
- Нередко полезным оказывается придать лошади перед препятствием постав или при необходимости изменить его на обратный.
- Во многих случаях исправление облегчает прыжок на повороте или из поворота.
- Никогда не оказывай на лошадь перед прыжком слишком сильное воздействие, не принуждай ее, иначе она рванется к бесконтрольной свободе, которой ты ее лишаешь.
- Не провоцируй сопротивление, не вызывай строптивость!

Затруднение

Лошадь не идет прямо на препятствие.

Совет

- Прежде всего попытайся предупредить возникновение проблемы на подготовительном уровне, необходимыми выпрямляющими упражнениями на прямой и ровной дорожке.
- Если твоя лошадь уже знакома с посылами шенкелями вперед и в бок, полезно препятствовать шатаниям или отклонениям от прямой шенкелями.
- Если лошадь уже знакома с посылом шенкелями вперед и вбок, можно воспрепятствовать ее отклонению от прямой воздействием шенкелями.
- Прыжки через крестовину помогают приучить лошадь прыгать через середину препятствия.
- Проложив проход из жердей к препятствию, ты дашь неопытной лошади своего рода шпаргалку (см. рис. сверху).



Прокладка прохода перед барьером для обучения прямому выходу на препятствие.



- Если лошадь постоянно отклоняется от прямой в одну и ту же сторону, причина этого «кособокость», невыпрямленность лошади.
- «Правобоковую» лошадь следует направлять на барьер несколькими четкими воздействиями внутреннего шенкеля из левого поворота и в левом поставе, «левобокую» — наоборот.

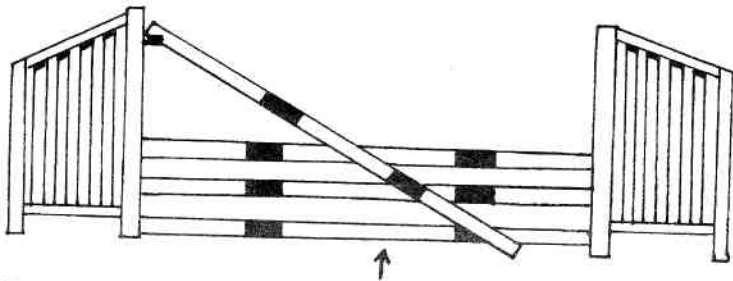
Затруднение

Лошадь прыгает наискось, при толчке отклоняется в сторону от середины препятствия.

Основной причиной этого является недостаточная выпрямленность лошади и вследствие этого неравномерное распределение веса всадника на задние конечности в момент толчка, а очень часто неправильная посадка всадника, в первую очередь отклонение его корпуса вбок при прыжке.

Совет

- Проверь и исправь свою посадку на прыжке, сохраняй правильное положение: корпус и голова на средней линии лошади, упор ног на оба стремени одинаково равномерный.



Возможность коррекции прыгающей наискось лошади. Здесь это делается с помощью дополнительно положенной жерди для «правобокой» лошади, которая пытается уклониться влево.



- Попробуй улучшить выпрямление лошади ездой по ровной дорожке.
- Рекомендуются отклоняющуюся влево (или соответственно вправо) лошадь усиленно направлять на препятствие под острым углом, то есть не перпендикулярно, не переусердствуй при этом, иначе спровоцируешь закидки или обнос препятствия.
- Иногда можно добиться кратковременного успеха, высоко подняв один конец верхней жерди или положив наклонно дополнительную жердь (см. рис. на с. 114).
- Нередко хорошую помощь оказывает положенная посередине жердь, как это показано на рис. на с. 116.

Затруднение

Лошадь прыгает скованно и с прогнутой вниз спиной.

Совет

- Проверь, достаточно ли размялась лошадь в манеже, в противном случае нужно продлить работу по достижению ненапряженности.
- Многократно раз за разом повтори выполнение упражнения «отжевывания» повода из руки на рыси и на галопе. Это упражнение, с одной стороны, способствует снятию напряженности и доверии лошади к руке всадника и, кроме того, является лучшим предварительным упражнением для развития баскюля.
- Удлинение повода соответствует отдаче повода во время прыжка, оно позволяет лошади вытянуть на прыжке шею вперед и вниз и выгнуть спину вверх для напруживания.
- Хорошим предварительным упражнением является езда по пересеченной местности и невысоким холмам, так как при этом нагружаются равномерно мышцы, работающие при прыжке и формировании баскюля.
- Все упражнения для улучшения прямого сгибания также способствуют улучшению работы спины, так как

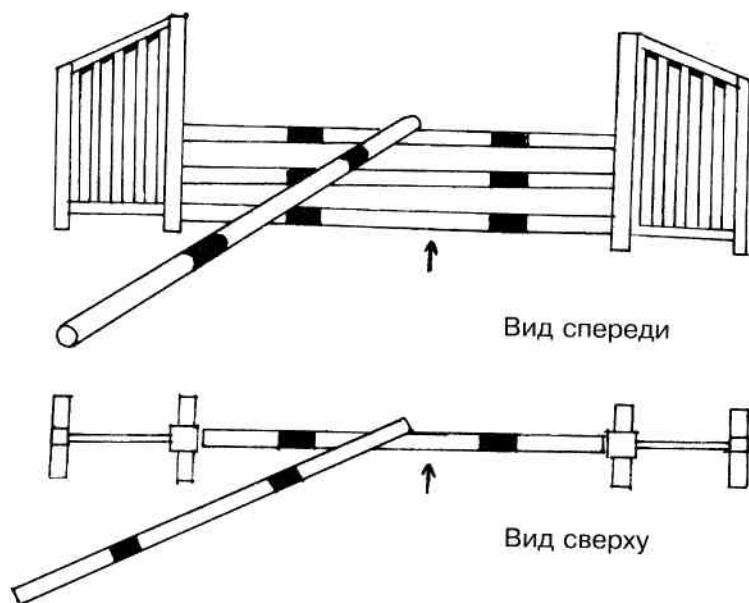


при этом взаимно активизируются и укрепляются проходящие по обе стороны позвоночного столба длинные мышцы спины.

Важно!

Избегай ошибочных действий рукой, — рука всадника не должна быть ни фиксированной и неподвижной, блокирующей движения лошади, ни полностью утрачивать контакт с ртом лошади в результате резкого движения вперед.

- При прыжках на лошадях, у которых очень чувствительна спина, необходимо сохранять особо облегченную посадку, особенно при приземлении.



Возможности коррекции прыжка лошади. Однако в этом случае жердь кладется наискось по середине препятствия.



Другие советы по улучшению работы спины и баскюля найдешь в главе о гимнастически-прыжковых упражнениях.

Затруднение

Лошадь прыгает небрежно, постоянно задевая препятствие.

Совет

- Прежде всего попытайся установить, что может быть причиной задеваний.
При усталости лошади дай ей короткую передышку, и после этого сразу же заканчивай работу успешным преодолением невысокого, удобного препятствия.
- В воспитательных целях никогда не завершай занятие небрежным или не чисто выполненным прыжком.
- Если у твоей лошади все еще возникают затруднения при выборе места отталкивания и развития правильной траектории безупречного прыжка, то тебе следует отчетливо обозначить жердью линию отталкивания на земле или прыгать с заложением, установленным примерно в 2–2,30 м перед препятствием при прыжках на рыси.
- При недостаточной техники переноса ног через препятствие, уменьшив его высоту планомерными упражнениями, оттачивай у лошади лучшую технику, ловкость и быстроту реакции (об этом см. также в главе 3.3.).

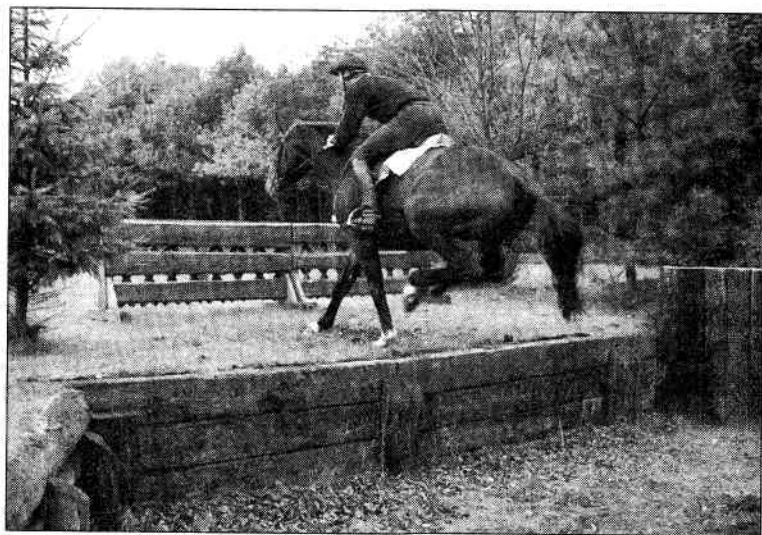
Важно!

В период обучения никогда не провоцируй лошадь на задевание препятствия или ошибку (разрушение препятствия).

- При каждом прыжке у лошади должны быть стопроцентные шансы без ошибок его преодолеть.
- Для этого старайся основательно исключить возможность ошибок и разрушение препятствий.



- Всегда подводи лошадь к препятствию равномерным аллюром, иначе она потеряет уверенность при прыжке.
- Лошадь никогда не должна испытывать страх перед препятствием.
- Никогда не наказывай лошадь рукой, например, резким осаживанием, ударом хлыста или шпорами, так как она не в состоянии связать это наказание с ошибкой. Лошадь лишь занервничает, станет пугливой и скованной.
- Испуганная и неуверенная лошадь реагирует, как и ты: и в самом деле наделает ошибок!
- При снижении внимательности лошади постарайся избежать монотонности в работе, чаще меняй препятствия, не прыгая многократно через одно и то же.
- Сменой элементов препятствий и мелкими изменениями в них (например, накрыв попоной, или расставить



Небольшие препятствия на местности способствуют уверенности и ловкости лошади.



- под ними кегли и т.п.) ты сможешь снова значительно привлечь внимание лошади к препятствию.
- Время от времени выходи на препятствие из ситуаций, неожиданных для лошади, например, из крутого поворота или сразу после короткой обстановки.
 - Как можно чаще предпринимай «смену декораций», то есть прыгай на чужой площадке.

О других возможностях стимулировать внимание и оттачивать технику прыжка можно прочитать в разделах о гимнастических прыжках (см. раздел на с. 120–145).

Сколько раз в неделю следует прыгать

Универсального для всех лошадей ответа нет, частота зависит от возраста, задач тренинга и использования лошади.

С лошадью, которую готовят для конкурного спорта или троеборья, обязательно три-четыре раза в неделю работают над преодолением жердей или препятствий, причем при тренинге к троеборью преодоление препятствий на местности является составной частью систематического обучения прыжкам.

Обычная верховая лошадь для выездки, напротив, может и должна один-два раза в неделю выполнять гимнастические прыжки.

На еще неопытной, неуверенной в себе или нервной лошади скорее следует прыгать чаще, но зато совершать меньшее количество прыжков за одну тренировку. Для таких лошадей втягивание в преодоление препятствий или работа с жердями должны стать естественной составной частью всего обучения.

К сведению!

Преодоление легких препятствий на рыси по нагрузке вряд ли можно отнести к прыжкам.



Лошадь необходимо своевременно приучить к более высоким и большим препятствиям. Бережная, но регулярная работа с препятствиями — хороший укрепляющий здоровые тренинг, чтобы в будущем лошадь долгое время оставалась пригодной для конкура, конных кроссов, охоты или утомительных соревнований по выездке.

Гимнастические прыжки

Разумеется, каждый прыжок, в том числе и преодоление одиночного препятствия, дает дополнительный гимнастический эффект к обычной работе на ровном грунте и способствует развитию и совершенствованию эластичности, гибкости, укреплению мускулатуры, а также координации движений твоей лошади. Гимнастический эффект, однако, можно повысить, если работу по преодолению полосы препятствий (например, при прыжках на свободе) сочетать с тренингом на различных дистанциях. Обучение преодолению систем препятствий можно начинать, когда твоя лошадь научилась уверенно и надежно брать одиночные препятствия.

Критерии выездженности, например, выдерживание такта и ритма, правильного темпа, уверенная реакция на средства управления, движения по заданному направлению, а также конструкция препятствий те же, что и при работе над одиночными прыжками (см. также гл. 3.2).

Как обучать преодолению полосы препятствий

Я предлагаю следующую последовательность:

- На расстоянии 2—2,2 м перед первым препятствием на землю кладут уже знакомую твоей лошади жердь по работе на рыси на одиночных препятствиях.
- Упражнение дополняется лежащей на земле жерди или доски низким кавалетти на расстоянии примерно 3—3,50 м позади препятствия.



- Дистанция зависит от высоты препятствий и длины скачка галопа.
- Часто вместо планок и кавалетти используют обычные жерди, которые, однако, при наступании могут вызвать травму.
- После многократного исполнения этого небольшого упражнения добавляйте следующее препятствие гимнастической полосы на расстоянии 6—6,5 м от первого препятствия.
- Такой способ построения — чередование препятствий и лежащих на земле элементов — ты можешь шаг за шагом расширять и тем самым удлинять полосу препятствий (см. рис. слева и под ним).

Помни!

С увеличением числа препятствий расстояния между ними могут несколько увеличиваться.

Опыт показывает, что лошадь таким способом быстрее и проще учится преодолевать полосу препятствий плавно, ритмично и по прямой, так как ее внимание постоянно переключается на следующий элемент и она не пытается уйти в стороны от средств управления и вырваться, не начинает торопиться и не бросается сломя голову штурмовать полосу. Постепенно лежащие между препятствиями рейки или кавалетти убирают, а расстояния между препятствиями увеличивают до двух-трех скачков галопа.

Как часто следует работать на полосе препятствий?

Настолько часто, пока лошадь не станет уверенно преодолевать ее совершенно раскованно, плавно и в размеренном ритме.

Однако не так часто, что лошадь станет спешить, прыгать небрежно и невнимательно.

И никогда настолько часто, что лошадь переутомится.

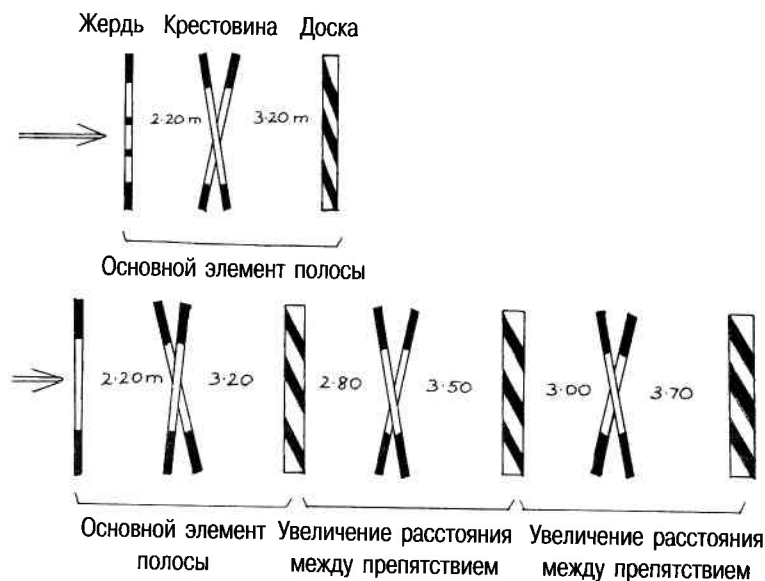


Не забывай!

И для лошади повторение — мать учения!

Планируемая при гимнастических прыжках последовательность движения и желательное поведение при прыжках могут выработаться, лишь когда они закреплены многократными упражнениями. Избегай однако переутомления, как ментального, так и физического.

Частые прыжки через препятствия, стоящие близко одно за другим на полосе, явно утомляют лошадь намного сильнее, нежели преодоление одиночных препятствий. Поэтому недостаточно тренированную лошадь следует приучать к этому постепенно и тренинг строить последовательно.



*Построение полосы препятствий
(расстояния даны приблизительно).*



Старайся заинтересовать лошадь разнообразием препятствий и их чередованием, сделай работу поучительной.

Постарайся дать гимнастическую нагрузку всему организму лошади, и развить все ее задатки.

Избегай однообразности.

Работай не только над недостатками своей лошади, но и развивай ее положительные качества.

Время от времени давай лошади короткие передышки для успокоения и отдыха.

Избранные гимнастические прыжковые упражнения в рамках первоначальной подготовки

Ниже приведены те основные моменты обучения, которые, с моей точки зрения, существенны для подготовки к успешному преодолению препятствий, предусмотренных стандартными требованиями.

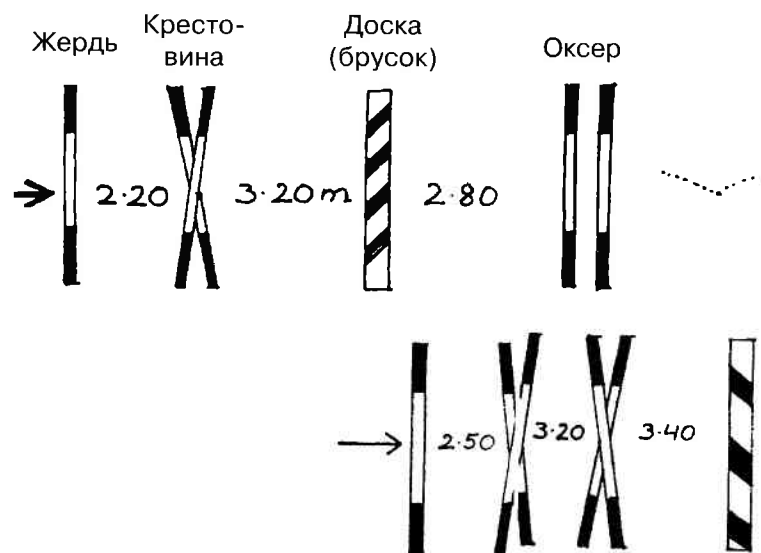
Во всех примерах упражнений я исхожу из того, что лошадь уже хорошо размята и все подготовительные упражнения закончены.

Упражнения для повышения размеренности и ритмичности

Отработка ритмичности начинается на движении по ровному грунту в сочетании с обучением всеми обеспечивающими ритм и равновесие воздействиями и методиками подготовки, например, полудержками, переменной направления работы на кавалетти.

Помни!

Распространенной причиной нарушений ритма является неверно избранный основной темп.



Полоса препятствий для отработки ритма и выдержки расстояний с преодолением на рыси (верхний ряд) или на галопе (нижний ряд).

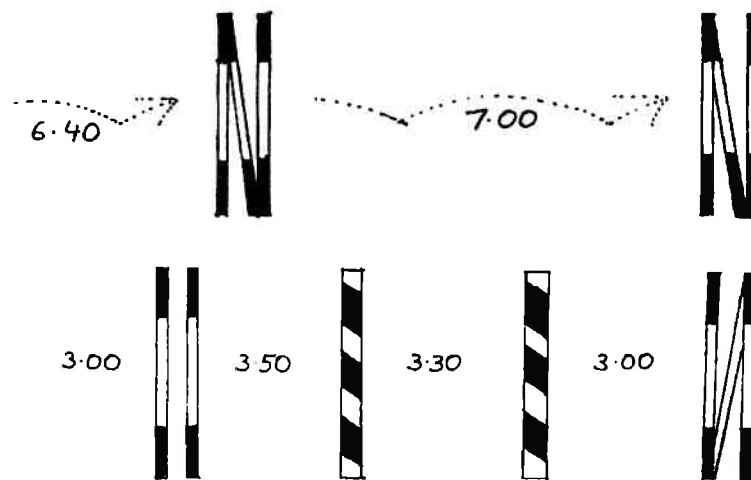
В самом начале работы постарайся подобрать и закрепить темп, подходящий для твоей лошади и соответствующий препятствию или системе препятствий.

При выходе на препятствие избегай внезапных ускорений или рывков.

Не выводил лошадь из равновесия, не меняй резко длину шага галопа и помогай лошади сосредоточиться на препятствии и на правильном отталкивании.

Нередко полезно, перед тем как идти на препятствие, сначала проскакать большой отрезок в правильно выдержанном основном темпе, чтобы прочувствовать его.

Для развития чувства ритма очень хорошо подходят специальные полосы препятствий. Для этого я рекомендую, где это возможно, устраивать более длинные полосы с несколькими невысокими препятствиями, расположенными на оптимальных расстояниях одного за другим.



Дальнейшее поддержание ритма существенным образом определяется первым прыжком, поймать ритм должно помочь впрыгивание в полосу препятствий, например, через положенную на землю жердь (на рыси) или через легкое двойное препятствие (на галопе).

При интервалах более чем в один темп галопа промежуточные элементы препятствий, например, рейки или низкие кавалетты, могут существенно помочь сохранить ритм.

Глубина препятствий должна быть благоприятной, то есть привлекательной, — узкий оксер, вертикальное препятствие с заложением.

Расстояние между препятствиями следует подобрать таким образом, чтобы при правильном темпе требовалось бы как можно меньшее вмешательство всадника.

Следует строго избегать любых ненужных посылов или одержек.



Не забывай!

Ритмические ошибки — ошибки всадника! Сбой ритма со стороны всадника обычно влечет за собой последующие ошибки и недостатки у лошади, например, разрушение препятствия, напряженность, неуверенность, возбуждение, другие дефекты выездженности, отсутствие способности ориентироваться в обстановке.

Упражнения для улучшения баскюля* и работы спины при обучении прыжкам

Как уже сказано в разделе «Прыжки под всадником», вначале необходимо придавать особое значение работе по достижению ненапряженности. Частая смена сбора и вытяжения, частое отжевывание повода на всех трех аллюрах, а также упражнения по отработке прямого сгибания, например, повороты, езда «плечом» внутрь.

Упражнения по улучшению баскюля и работы спины содействуют работе спинной мускулатуры и гибкости в затылке, что при прыжке очень важно для выгибания спины и вытягивания шеи. И здесь я еще раз указываю на особую ценность обучения на местности.

Важно!

Опыт показывает, что для достижения желаемого вытяжения совершается большинство грубых ошибок, нередко с применением таких вспомогательных средств, как скользящий повод.

Вытяжение проявляется в том, что лошадь при удлинении повода вытягивает шею вперед-вниз, не теряя опоры, в повод, то есть контакта с рукой всадника.

* Баскюль — продольное волнообразное сгибание шеи и корпуса лошади выпуклостью вверх при преодолении препятствий и поэтому имеет большое значение для успешного прыжка — Прим. ред.



Езда всеми аллюрами с легким упором в повод и опущенными несколько ниже обычного головой и шеей, в спокойном, но не вялом темпе, необычайно полезна для укрепления и разработки групп мышц, отвечающих за баскюль при прыжке.

Лошадь с вытянутой шеей должна сохранять контакт с рукой всадника, не налегая на удила.

Таким образом, лошадь и при вытягивании должна сохранять равновесие, не тянуть подволакивая задние ноги, наваливаясь на перед.

Вытянутую лошадь поэтому следует усиленно посылать вперед.

Если лошадь мотает головой вниз, надо на короткое время усилить сбор и затем медленно отдать повод, движением руки по дугообразной линии.

Если твоя лошадь мотает головой вверх, это, как правило, следствие не слишком жесткой руки всадника и слишком сильного сбора, постарайся сделать руку более мягкой.

При езде по кругу легче всего добиться вытягивания шеи лошади вперед и вниз, если внутренняя рука с поводом будет перемещаться вперед и отводиться внутрь.

Свободное ведение повода уменьшит давление удил на рот лошади и очень облегчает даже чувствительным лошадям опускание головы.

Помни!

При опускании головы лошади, достигнутом при помощи руки или вспомогательных поводьев, вместо непринужденности ты получишь совсем противоположное.

На любое принуждение лошадь отвечает противодействием, то есть она начинает противиться поводу и вспомогательным поводьям напряжением мускулатуры



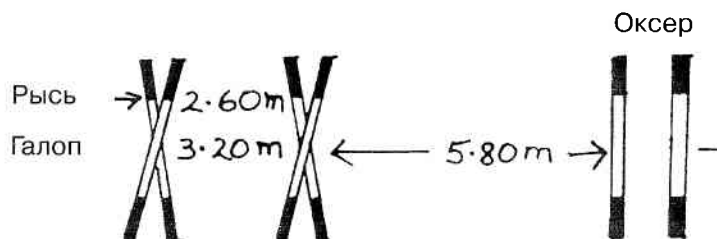
нижней стороны шеи; в результате сохраняется напряженность спины лошади и тем самым усиливается мускулатура, мешающая прыжкам.

Принудительное опускание шеи приводит также и к тому, что лошадь теряет равновесие и переносит тяжесть больше на передние ноги; в результате этого становится труднее удерживать в активном состоянии задние ноги; круп отстает или задирается очень высоко, а спину, несмотря на низкое положение шеи, нельзя заставить пружинить.

Многие лошади при принудительном сборе отводят морду назад; лошадь идет, «уткнувшись мордой в грудь» и обычно с неправильным изгибом шеи; и тут это приводит не к усилению, а снижению работы спины.

Обрати внимание!

Далеко не опускание головы и шеи лошади является желательным вытяжением. Растяжение шеи, как и при прыжке с баскюлем, должно начинаться от холки лошади, только тогда возможно выгибание спины. Принудительным опусканием шеи можно добиться только совершенно обратного результата.



Пример тренировочной полосы для усовершенствования баскюля (интервалы указаны приблизительно).



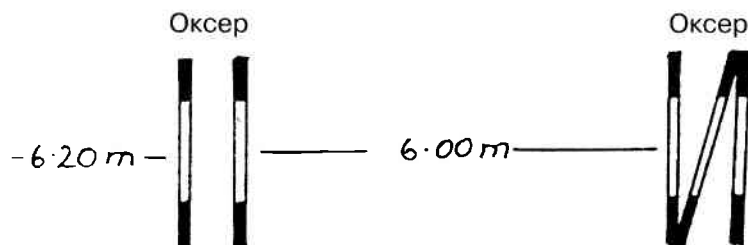
При совершении прыжков ты должен убедиться, что постоянно достаточно синхронно следуешь движениям лошади, хорошо разгружаешь ее спину и постоянно поддерживаешь особенно мягкий контакт с ее ртом; блокирующая или тянущая назад рука или тяжелая посадка, отстающая от движения лошади, мешают формированию баскюля.

Старайся уже при движении к препятствию дать лошади больше вытянуть шею и попытайся вытянуть низко расположенную руку в направлении рта лошади, не утрачивая полного контакта с ним; для многих лошадей благоприятно более свободное ведение повода.

Неправильно заставлять лошадь опустить голову и шею при разгоне до самого отталкивания, так как при отдаче повода во время прыжка она закинет голову вверх и из-за этого прогнет спину.

Помни!

Прежде чем начать прыжковые упражнения для улучшения баскюля, необходимо в порядке подготовки сделать несколько прыжков с рыси через одиночные препятствия.





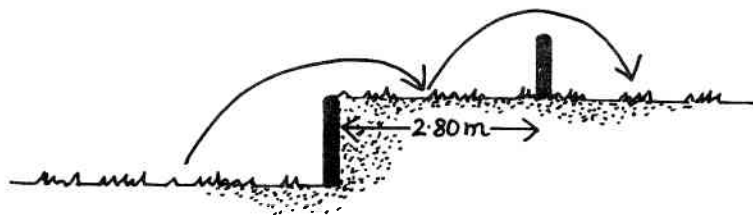
В следующей затем полосе гимнастических препятствий устанавливают три, максимум четыре оксера, друг за другом, на расстоянии в один темп галопа.

Поначалу габариты препятствий и расстояние между ними должны быть легкими и удобными, чтобы способствовать выполнению без особых усилий совершенно непринужденных прыжков. Пример построения такой полосы показан на схеме.

Постепенно требования увеличивают тем, что передний оксер слегка повышают и постепенно расширяют вперед; при этом интервалы между препятствиями уменьшаются.

Более короткие и низкие, но несколько расширенные оксеры побуждают лошадь при толчке сильно подводить задние ноги и гораздо сильнее вытягивать над оксером свою верхнюю линию. Воздействие на мускулатуру спины и крупа сочетания коротких интервалов с высотно-широтными препятствиями, можно в переносном смысле, вероятно, сравнить с сжатием и разжатием листов рессоры.

Чтобы добиться более сильной выпуклости и вытяжении спины и шеи на первой половине траектории полета, для многих лошадей рекомендуется и in-out с повы-



Упражнение на местности для улучшения работы спины, при котором достигается оптимальное вытяжение верхней линии.



Прыжок всадника и лошади в хорошем стиле. Немного больше отдать повод лучше, чем его затянуть.

шенным выпрыгиванием. Максимальное растяжение верхней линии, в особенности в сочетании с усиленным подведением задних конечностей при толчке и приземлении, можешь отработать с помощью прыжков через препятствия в виде вала или банкета (см. рис. на с. 130).

Между тем, в связи с общим обучением прыжкам, достойно сожаления, что валы и банкеты, как и многие другие естественные препятствия, исчезли на большинстве турнирных и тренировочных площадок.

Иногда для улучшения баскюля рекомендуется растянуть за препятствием шнур с флажками или ленту или же положить наискось над оксером жердь, чтобы побудить лошадь во время прыжка смотреть вниз и вследствие этого вытягиваться.

И все же подобным методикам обучения, основанным больше на внешнем эффекте, я придаю лишь малое зна-



чение, поскольку они больше оказывают влияние на следствие, нежели на причины; на опыте известно, что подобные эффекты очень быстро утрачивают силу своего воздействия.

Важно!

Баскюля нельзя добиться силой!

Повышай требования лишь постепенно, чрезмерные требования дадут совершенно противоположный эффект.

Сосредоточься на своей посадке и воздействиях на лошадь, в особенности на следовании ее движениям, разгрузке спины лошади и свободному действию рук.



Только при хорошей первоначальной подготовке и полном доверии лошади к всаднику возможны подобные прыжки в большом спорте (Тис Каспарайт на Шерри).



Упражнения для совершенствования оценочных способностей лошади

Цель обучения прыжкам на основном этапе подготовки — научить лошадь, поддерживая правильный темп и ритм движения при подходе к препятствию, самостоятельно оценивать расстояние до него и его преодолевать. В зависимости от задатков лошади нужно подбирать те упражнения, которые научат ее прибавлять и сбавлять скорость перед препятствием.

Для лошадей нерешительных и сдерживающих темп, а также лошадей с недостаточным махом, тебе стоит попробовать улучшить послушание и восприимчивость к посылам во время подготовительной работы, например частым чередованием аллюров и темпа, частым, но коротким прибавлением на рабочем темпе, многократным переходом в галоп с рыси. Качество махов галопа можно существенно улучшить при езде кентером по пересеченной местности. Я бы рекомендовал включать регулярную работу галопом в спокойном темпе (как на паркуре) в программу подготовки каждой верховой лошади.

Подготовительные прыжки через одиночные препятствия преимущественно следует отрабатывать на галопе. Преодоление гимнастической полосы препятствий также производится галопом.

Сначала расставь препятствия на подходящих для твоей лошади расстояниях, а потом увеличь их. Расстояние внизу между препятствиями должно соответствовать двум-трем, при необходимости и четырем махам галопа (примерно 9,80–10,50 м, 14–14,60 м или соответственно 17,50–17,80 м), чтобы в случае необходимости ты между препятствиями лучше мог поддержать лошадь посылком.

Поначалу на лошади, которая пока еще прыгает неуверенно, не следует преодолевать препятствия, установленные на расстоянии 1-го маха галопа.



Вид препятствий должен быть очень привлекательным, чтобы побудить лошадь к плавному прыжку и гармоничной траектории полета; пример этого показан на схеме на с. 134—135.

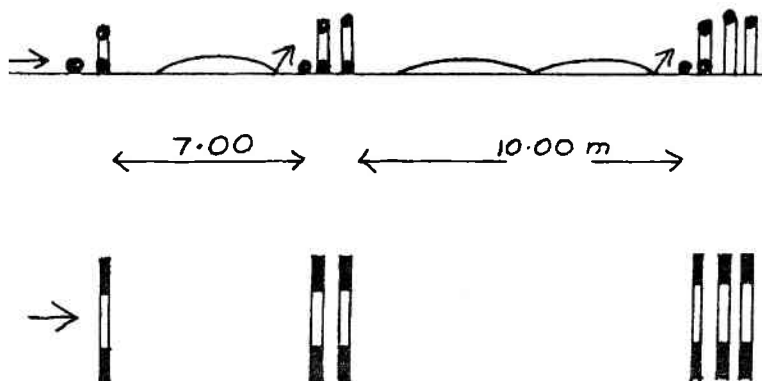
Контакт руки всадника с ртом неуверенно идущей лошади должен быть обязательно более жестким, пока он не будет установлен повторяющимися посылками, а не только одержжками.

Обрати внимание!

Посылающее воздействие должно выполняться исключительно шенкелями.

Нередко наблюдаемое опускание в седло и сильное воздействие весом перед и между препятствиями, в большинстве случаев связанные с беспокойным туловищем, я считаю неправильными и мешающими лошади.

Чтобы дать лошади возможность освоиться с сокращенными расстояниями между препятствиями и приучить ее даже при повышенном темпе езды и увеличенном махе «придерживать» перед препятствием, ты должен



Образец полосы препятствий, предназначенной для исправления неуверенно прыгающих лошадей (интервалы указаны примерные).



в подготовительной работе придавать особое значение проводимости, достигая ее частыми полудержками и переходящими с одного аллюра на другой.

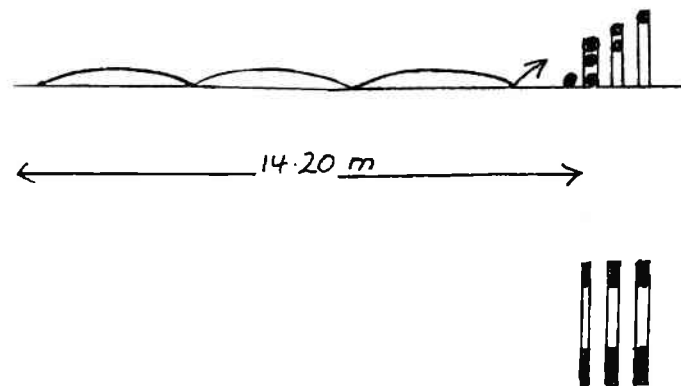
Если одержжки не удаются на равном манеже, они тем более не получатся при преодолении препятствий.

Отрабатывая полудержки, в особенности сокращения махов галопа при облегченной посадке на укороченных стремянах; для этого корпус отклоняется немного назад, сидалище приближается к седлу, а средняя часть тела одновременно с набором повода идет вперед-вниз.

Гибкие переходы от легкой посадки к высаживанию (облегчению) на коротких стремянах — хорошее упражнение в посадке для подготовки к полудержке.

Важно!

При одержжке старайся не подниматься в стремянах на выпрямленных ногах и с поднятым сидалищем и одержживать лошадь исключительно поводом. Исправляй ошибку, отпуская стремяна на короткое время при выполнении одержжки.





В зависимости от уровня подготовки необходимо дополнительно выполнять упражнения по сбору, например, вольты на галопе, многократно включаемые в подготовительную работу по выездке.

Чередованием аллюров, используемых при движении на пересеченной местности по пологим склонам и холмам, ты эффективно подкрепишь работу по сбору; при подъеме в гору укрепляется мускулатура задних ног, при спуске полудержки или полные одержки ведут к многократному сгибанию суставов, тем самым задних конечностей, увеличению их подведения под корпус и улучшению способности к сбору.

При отработке прыжков на лошади, галопирующей слишком торопливо или длинными скачками, необходимо следить за спокойной, даже пассивной посадкой; нео-



И такой убедительный стиль всадника и коня достигим лишь при основательной предварительной подготовке (Тис Каспарайт на Шерри).



жиданные движения корпуса только дополнительно подстегнут твою лошадь.

Своевременно, то есть еще до конца фазы приземления, начни сдерживающие воздействия, корпус уже заранее можно подавать назад.

Одержки между препятствиями следует производить лишь кратко, всегда в сочетании с отдачей повода.

На полосе препятствий используй заметные «притормаживающие» элементы, например рейки, массивные стойки и т.п., в меньшей мере жерди.

Если лошадь при прохождении полосы препятствий начинает торопиться, то лучше потренируй ее на нескольких различных, но коротких гимнастических полосах.

Помни!

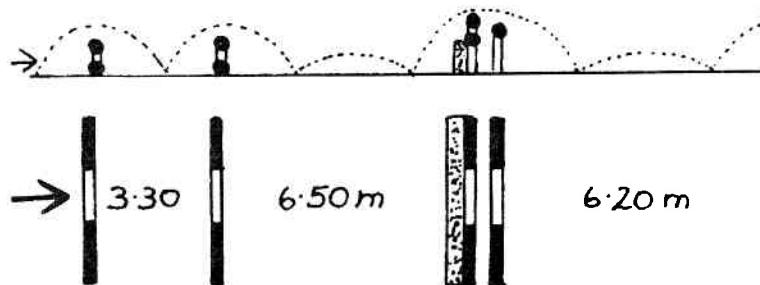
Не выполняй слишком часто подряд одно и то же упражнение.

Прыжковые упражнения начинай, как правило, с пары клавиш, последующие интервалы делай примерно на темп галопа, поскольку ошибка поспешного или слишком длинного скака галопа при больших интервалах лишь умножаются.

Двойное препятствие посередине или в конце полосы также способствует приведению лошади к правильному темпу. На схеме на с. 138–139 показан образец полосы препятствий.

Поначалу используй жерди, проложенные между препятствиями!

Попробуй сократить мах галопа, поначалу обозначив линию отталкивания стойкой или лежащей жердью, а позднее уменьшив расстояние между препятствиями. В ходе обучения лошадь должна научиться без затруднений преодолевать препятствия, стоящие не более чем в 6 м одно за другим.



Образец полосы препятствий для исправления горячащих при прыжке лошадей.

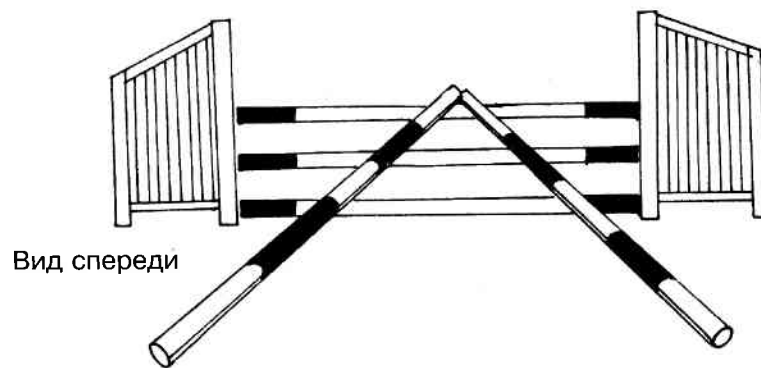
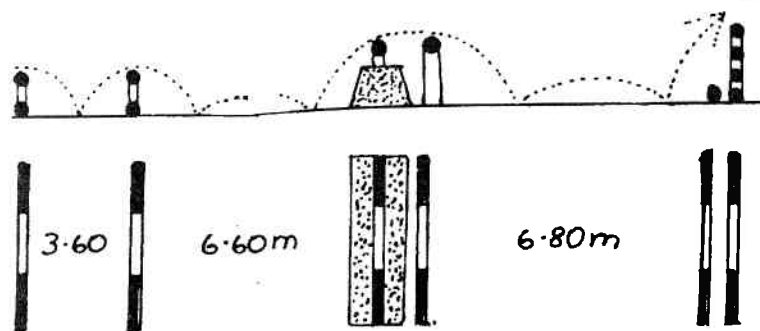
Многие лошади приучаются, как говорят конники, «собираться на зад», если на препятствия положены жерди таким образом, что приходится как бы впрыгивать в угол.

Помни!

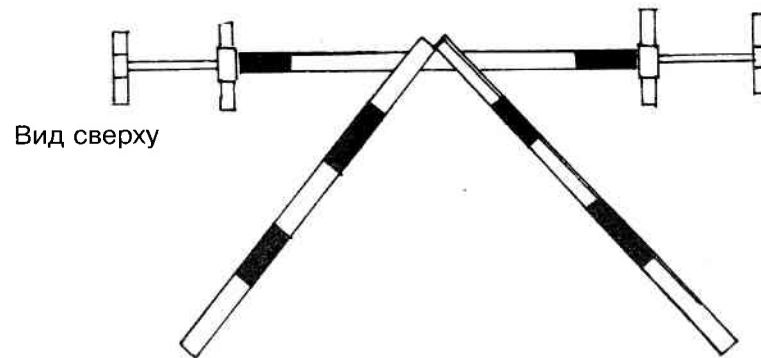
Если лошадь собирается недостаточно, сначала попытайся укоротить мах галопа. Прежде чем сокращать расстояние между препятствиями, помоги лошади установкой заложения или обозначением линии отталкивания. Своевременно делай одержку, никогда не запаздывай и не одерживай лошадь перед препятствием.

Дальнейшие упражнения для совершенствования техники прыжка

Тебе следует исходить из того, что далеко не все ошибки в технике прыжка можно устранить при обучении; многие лошади исключительно вследствие недостатка способностей, отпущенных природой, могут продвигать-



Вид спереди



Вид сверху

Возможная конструкция для исправления лошади, прыгающей слишком настильно.



ся вперед лишь весьма ограниченно, другие же лошади обнаруживают такие задатки к прыжкам, что многие гимнастические упражнения, в особенности по технике прыжка, оказываются даже излишними. До сих пор описывались и объяснялись прыжковые упражнения, имеющие большое значение для первоначального обучения каждой лошади, в том числе и при обучении прыжкам молодой лошади, предназначенной для соревнований по выездке. Их учет основам преодоления препятствий с учетом наиболее часто возникающих осложнений и трудностей, которые могут возникать при прыжках. Они обучают лишь прыжкам через невысокие препятствия малых габаритов, используемых при общей первоначальной подготовке.

Если же тебе хотелось бы обучить лошадь прыжкам сверх того, чтобы позднее, вполне возможно, выступать в конкурсах более высокого класса, то следует попытаться настолько улучшить технику прыжка своей лошади, насколько это позволяют ее данные. Поскольку описание тренинга специализированной конкурной лошади не входит в мою задачу, здесь я намерен лишь кратко остановиться на некоторых проверенных методиках совершенствования техники, а в остальном отослать к соответствующей специальной литературе.

Упражнения для совершенствования техники передних ног

- Попытайся улучшить подвижность и крепость конечностей, например, карабканьем в гору, переходами, боковыми движениями, работой с кавалетти.
- Старайся подъезжать как можно ближе к лицевой линии препятствия, при необходимости обозначенной жердью.
- Сравнимый эффект можно достичь на одиночной паре клавиш с установочной выше задней жердью.



- Постепенное сокращение расстояния между препятствиями в системах, которые могут включать и оксер с более высокой передней частью.
- При неравномерно сгибаемых передних ногах ты можешь многократно прыгать с крутого поворота или соответственно под острым углом к препятствию, не провоцируя при этом обнос.
- Поскольку причины недостаточного сгибания, прежде всего в плечевом и локтевом суставах, нередко одинаковы причинами, вызывающими недостаточную работу спины, можно использовать соответствующие упражнения (см. с. 126—138).

Упражнения для совершенства техники задних ног

- Подвижность и сгибаемость задних конечностей можно улучшить карабканьем в гору, работой на кавалетти, также такими упражнениями в сборе, как повороты на месте, осаживание, боковые движения.
- Попытайся прыгать из усиленного сбора; плохая техника задних ног, как правило, является следствием недостаточных способностей к сбору и активности задних конечностей.
- В качестве прыжковых упражнений здесь могут помочь прыжки через пару клавиш с несколько более высокой передней жердью, или клавиш с установленных выше и на большем расстоянии.
- Гимнастические прыжковые полосы должны включать несколько следующих друг за другом высотно-широтных препятствий, у которых попеременно выше то передняя сторона, то жердь.

Не забывай!

При выполнении всех упражнений на высотно-широтных препятствиях необходимо следить за тем, чтобы не перенапрячь лошадь, иначе можно легко вызвать у нее неуверенность!



Упражнения по развитию эластичности

Эластичность развивается на основе хорошей моторики задних ног, поэтому для ее улучшения особенно подходят все подготовительные упражнения для укрепления и активизации задних ног (например, переходы, в сочетании с элементами сбора и усиления темпа движения, подъем на возвышенности и т.п.).

- Классическим упражнением для улучшения эластичности являются прыжки через клавиши, эффект усиливается увеличением числа следующих друг за другом клавиш.
- Для этой цели подходят и преодоления высотно-широтных препятствий с крутого поворота и с близкого расстояния.
- На местности эластичность особенно хорошо развивается системой прыжков вверх по уступам.

Упражнения по развитию быстроты реакции

Реактивные возможности в целом можно отрабатывать очень разнообразными, разносторонне оформленными тренировками; сюда входит также частая езда на незнакомых манежах и выезды на местность.

- При прыжках конструкции препятствий следует возможно чаще менять.
- Очень эффективно также частое изменение расстояний между препятствиями.
- На лошадях с несколько замедленной реактивностью полосу препятствий можно преодолевать в повышенном основном темпе.
- Реактивные способности развивать можно также и при помощи прыжков из нестандартных положений, а также выполнением множества разнообразных мелких упражнений или преодоления коротких паркуров, между которыми делаются небольшие паузы.



Помни!

Прыжковая гимнастика должна быть важной составной частью предварительной подготовки любой верховой лошади, независимо от ее позднейшей специализации; для подготовки к соревнованиям по выездке она — постоянное разнообразящее дополнение к остальной работе на ровном грунте, при специализированной подготовке к конкурсам, в последующем она в большем объеме станет заменяться тренировками на паркуре.

Прыжковая гимнастика не должна стать обременительной для лошади; ценность подобных упражнений заключается именно в том, что при невысоких требованиях и небольших промерах препятствий может достигаться высокий гимнастический эффект.

Показанные на схемах упражнения имеют лишь примерный характер, структурно они задуманы как стандартные упражнения, на основе из которых ты можешь изобретать и создавать другие варианты гимнастических полос.

Не забудь!

Лучший отдых — смена занятий!

При всем разнообразии и индивидуальности прыжковых упражнений граница их пролегает там, где конструкция препятствия становится для лошади неподходящей и может вызвать ее ошибки. Упражнениями, подрывающими уверенность лошади, ты получишь лишь полную противоположность того, чего мог бы добиться с помощью компетентно подобранной прыжковой гимнастики.

Пользуйся каждым прыжковым упражнением и для своей собственной техники, прежде всего для отработки



посадки при прыжках без поводьев или без стремян, а также для обучения сохранения ритма и выбора места оттачивания.

Указания по дальнейшему обучению прыжкам

Цель обучения прыжкам — успешное прохождение паркура, соответствующего данному уровню подготовки лошади. Правильный контроль за тем, на верном ли пути ты находишься со своей подготовкой, по моему мнению, дают так называемые типовые маршруты для прыжков, записанные в рабочие тетради.

Как только твоя лошадь стала готовой для преодоления паркура, ты можешь, например, каждые две недели ставить типовые паркуры возрастающей сложности и тренироваться на них. Стандартный паркур должен обеспечить выполнение задач по общей выездженности, по переходам с одного аллюра на другой и по преодолению препятствий, установленных на разных дистанциях. Поэтому я рекомендую проверить, соответствует ли проводимость лошади тому или иному паркуру прохождением сначала дистанции без препятствий, затем с отработкой прыжков через отдельные препятствия и через короткие фрагменты паркура.

Промеры препятствий важны лишь в той мере, в какой они влияют на расстояния между ними. Если препятствия небольшие, расстояния должны соответствовать нижним показателям, приведенным в стандартах.

При сооружении любого паркура, я рекомендую всаднику рулеткой обмерить интервалы между препятствиями и в системах дополнительно самому обойти маршрут, чтобы таким образом освоиться с расстояниями между препятствиями. Подобный опыт окажется очень полез-



ным на паркурах на незнакомых площадках и на соревнованиях.

Тебе следует исходить из того, что любая лошадь, профессионально и тщательно подготовленная к преодолению препятствий и, дополнительно к общей выездке, получившая регулярно обдуманную гимнастическую прыжковую работу, способна прилично пройти стандартный паркур.

Практика показывает, что при обучении лошади (и не только при преодолении препятствий) снова и снова возникают трудности, для преодоления которых ты как будто не находишь совета в теории и специальной литературе — «всего лишь» каркас, это не заменяет интуицию всадника, которая должна прийти к тебе только при длительном обращении с лошадьми. Если ты думаешь, что рекомендации по обучению прыжкам то же самое, что и рецепты из поваренной книги, тебя подстерегает опасность совершенно превратно понять обучение преодолению препятствий как некое схематическое натаскивание лошади для выполнения каких-то узких задач. На самом деле ты, как всадник, к каждой лошади должен подходить как к личности, имеющей индивидуальные психические и физические особенности. Умение распознать их и использовать при обучении — вот что отличает хорошего всадника и тренера. Поэтому мои практические рекомендации по обучению преодолению препятствий должны послужить тебе импульсом, осмысленная реализация которого отныне дело твоей собственной ответственности.

Глава 4. Подготовка к выездке по программе № 1, 2, 3 и Малого приза

Основные аллюры Шаг

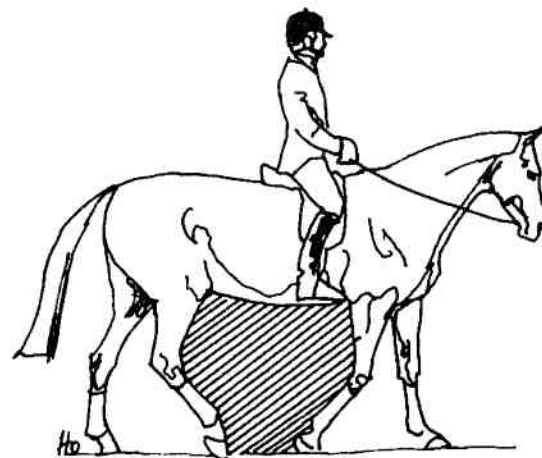
Шаг — аллюр, который обучением ты сможешь улучшить лишь в незначительной степени. Поэтому лошадь, в будущем предназначенная для выездки или троеборья, должна от природы обладать как можно лучшим шагом. Во многих заданиях по выездке за шаг ставится удвоенная оценка. (Баллы умножаются на 2).

Критерии хорошего шага:

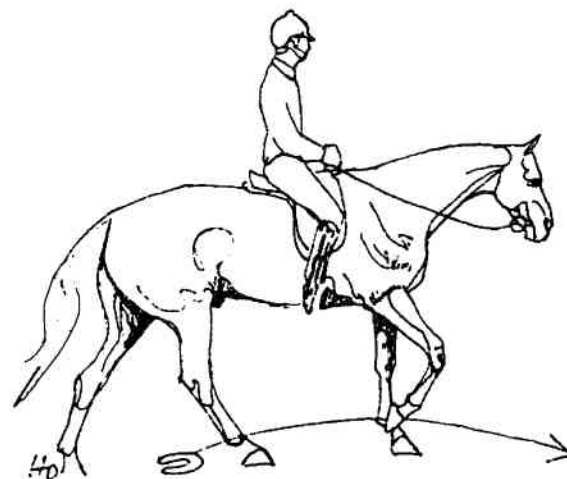
- он должен быть с большим захватом пространства: при этом задняя нога выносится как можно дальше за след передней ноги той же стороны. Желательно, чтобы передние ноги выносились свободно от плеча;
- не менее важным, чем захват пространства, является четкая четырехтактность: лошадь должна выносить ноги поочередно по диагонали, но ни в коем случае не по одной стороне. Уверенный, правильный такт вы распознаете по отчетливому треугольнику, возникающему в момент перед выносом передней ноги, образованному ею, односторонней задней ногой и животом лошади;
- прилежность достигается в первую очередь правильным посылом.



Четкий треугольник как признак уверенного шага в четыре такта.



Шаг с большим захватом пространства.



Посылай шенкелями поочередно в такт: то есть воздействуя на соответствующую выносимую заднюю ногу.

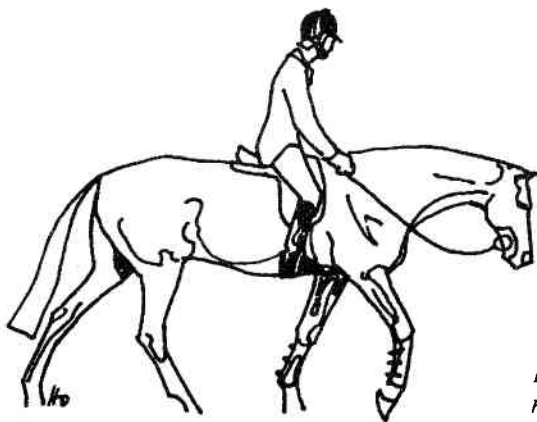
Если тебе не удастся сразу при посыле попасть в такт, то просто отпусти стремена и дай ногам свободно повис-



нать. Ты почувствуешь, как они сами попадут в такт с движением корпуса лошади.

Следи за выполнением следующих четырех правил, тогда у тебя не возникнет никаких проблем с шагом:

1. *На среднем и на прибавленном шагу отпускай повод на одну-две ладони длиннее, нежели на рыси или галопе. Допускай расширения рамок, но держи затылок под контролем.*
2. *Допускай естественное кивание лошади при свободных плечевом и локтевом суставах. Не препятствуй ему неподвижными руками.*
3. *Не пытайся преодолевать на шагу трудности с упором в повод. Для этого существуют такие широкие аллюры, как рысь и галоп! Если ты сделал лошадь управляемой на этих аллюрах, она пойдет в поводу и на шагу. Шаг непригоден для коррекции и других видов сопротивления и неподчинения. Подобные проблемы необходимо всегда разрешать на движении по прямой рысью или галопом.*
4. *В начале, в конце работы и во время пауз шагай на длинном или отпущенном поводу.*



Шаг с отданным поводом.



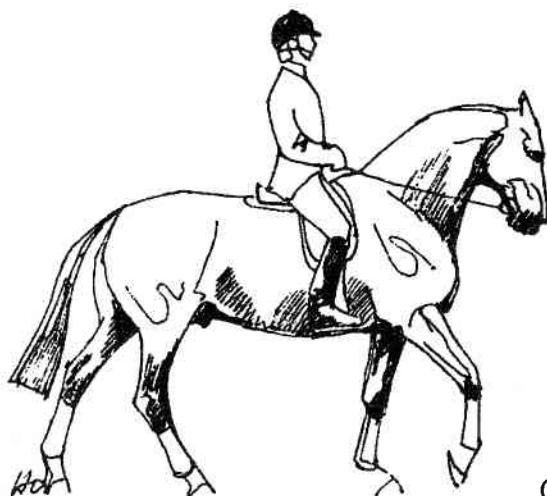
Шаг должен быть ритмичным, с широким захватом пространства.

Если лошадь при укорачивании повода начинает беспокоиться или настораживается, почаще меняй длину повода во время реприз шага, чтобы лошадь не воспринимала каждый набор повода как сигнал к переходу на рысь или галоп.

Захват пространства можно несколько улучшить интенсивной работой по сыпучему грунту.

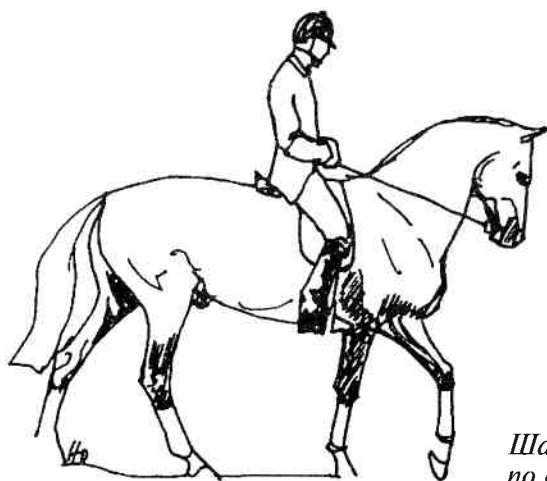
На соревнованиях тактически оправдано не делать большого различия между средним и прибавленным шагом, а просто демонстрировать лучший захват пространства. На прибавленном шаге ты только увеличиваешь движения, энергичность и «расширения рамок» лошади.

Неправильный шаг (с одновременным переносом обеих ног на одной стороне) исправляют улучшением проходимости и ненапряженности лошади и точным выполнением перечисленных выше четырех правил.



Собранный шаг.

Для собранного шага укорачивают повод, руки гибко действуют в такт с движением лошади, чтобы шаг был короче и выше, но не медленнее среднего или прибавленного шага.



Шаг с выносом ног по одной стороне.



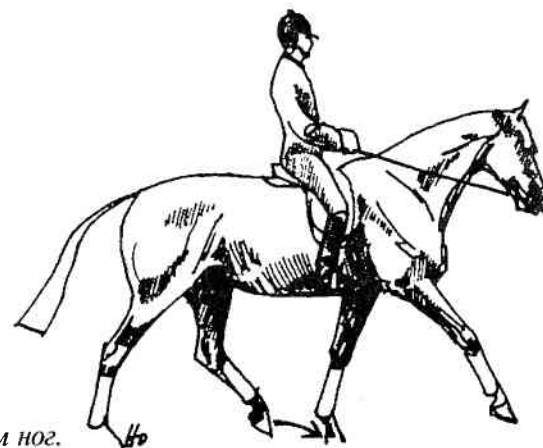
Обрати внимание!

И позднее работай собранным шагом не слишком часто и долго, всегда чередуя его со средним и прибавленным шагом. В противном случае ты легко испортишь захват пространства при прибавлении или даже сам ритм.

Многие лошади на собранном шагу идут не ритмично, иногда почти иноходью. В этом случае на соревнованиях можно добиться более хорошего результата, если сделать собранный шаг свободнее, ближе к среднему шагу, вместо того чтобы рисковать сбоем такта, за что тебя еще дополнительно оштрафуют вдвойне и за «Чистоту аллюра»!

Рысь

Рысь — аллюр, в большинстве случаев поддающийся улучшению в результате правильного обучения. Даже сокращенная рысь в результате развития выноса от плеча становится свободнее и оттого выразительнее.



Рабочая рысь с хорошим выносом ног.



Критерии хорошей рыси

- Четкое движение в два темпа, которые не должны меняться, — то есть не должны убыстряться или замедляться при всех темпах.
- Энергичное и значительное поведение задних ног. Практическое правило: на рабочей рыси задняя нога должна наступать в отпечаток передней.

У молодой лошади обращай внимание в первую очередь на закрепление естественного, спокойного ритма, прежде чем добиваться от нее большего выноса ног на рабочей рыси.

И у взрослой лошади, если она заторапливается, в первую очередь вновь закрепляй этот естественный ритм в спокойном темпе.

Обрати внимание!

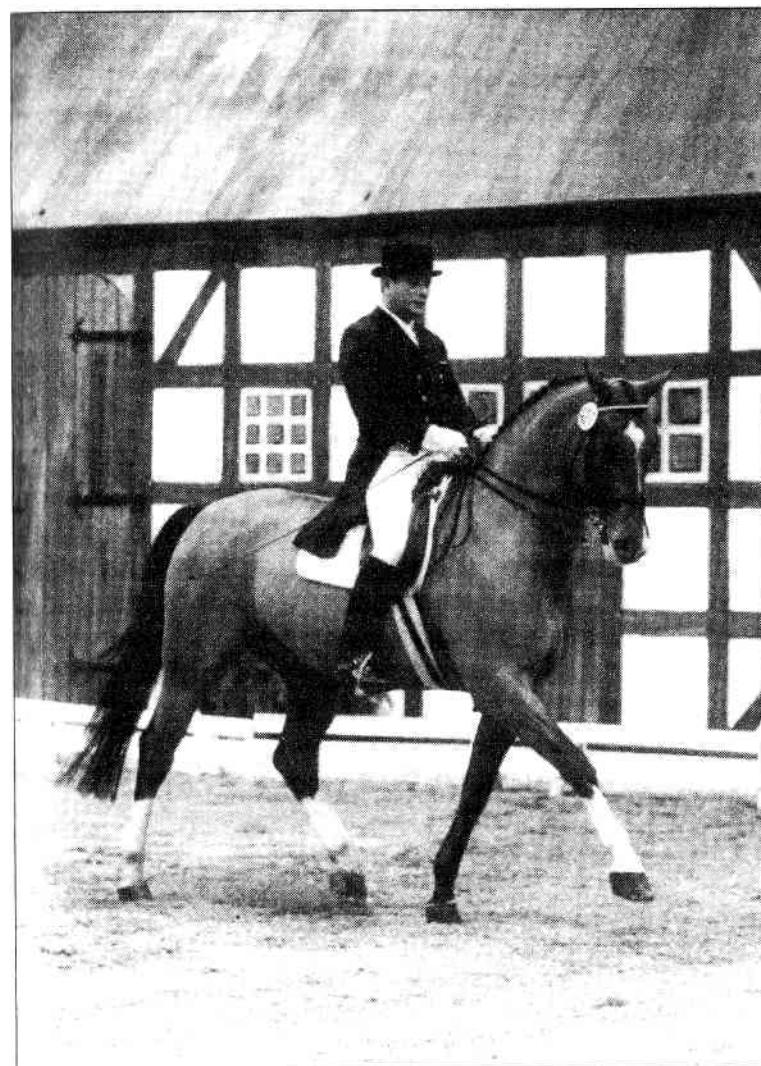
Ритм должен сохраниться и при прибавлении, то есть не должен делаться торопливым.

На собранной рыси ритм должен оставаться неизменным — он не должен замедляться, становиться вялым.

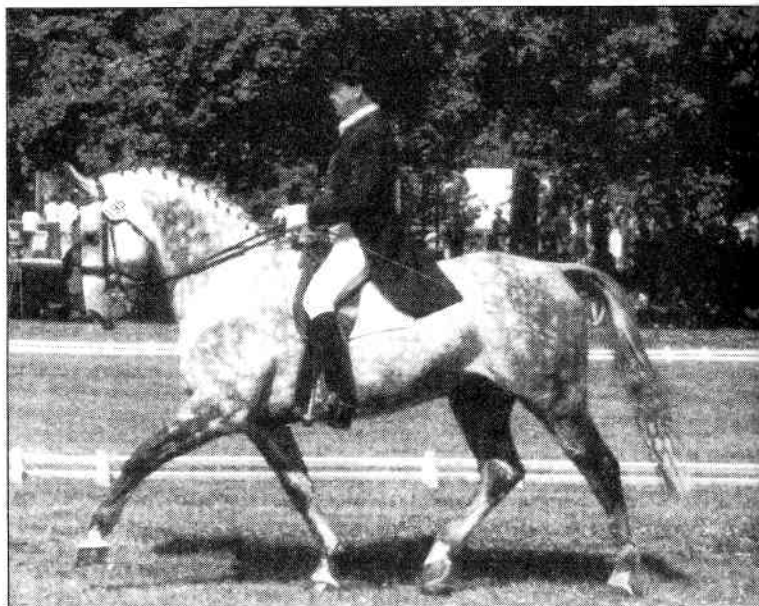
С лошадьми, имеющими склонность при прибавлении к заторапливанию, зарекомендовали себя следующие меры: на облегченной рыси ты начинаешь постепенно прибавлять (ни в коем случае не резко!) и сохраняешь этот темп полкруга или на всей длинной стороне манежа, точно выдерживая ритм. Затем снова немного прибавляешь и вновь закрепляешь ритм и равновесие.

При этом скругляй как следует углы и закрепляй ритм и темп столько времени, пока раз за разом не станешь достигать темпа средней рыси. При этом не забывай менять направление.

И лишь когда твоя лошадь на облегченной рыси при гибких движениях спины будет надежно сохранять ритм,



Рысь — четко выраженное движение в два темпа, которое при любых темпах должно оставаться неизменным, — то есть не заторопленным или замедленным (Герберт Ребайн на Робби).



Как при сборе, так и прибавлении необходимо сохранять осанку и равновесие.

переходи на рысь без облегчения, — но лишь на то время, пока ритм и работа спины будут правильными.

Для лошадей с чувствительной спиной также хорошо себя зарекомендовало по окончании разминки чередование облегченной рыси с необлегченной. То есть: если без облегчения лошадь идет хуже, сразу же снова переходи на облегченную рысь. Таким образом, в зависимости от необходимости ты чередуешь облегченную и необлегченную рысь.

Ни твоей спине, ни спине лошади езда без облегчения при судорожном напряжении на пользу не пойдет!

Приучи свою лошадь сохранять средний или прибавленный темп рыси при одновременном посыле шенкелями и корпусом до тех пор, пока действуют эти средства управления.



Если лошадь, к примеру, при движении по диагонали заторапливается, то отработывай прибавленную рысь на другой линии, на закругленных углах или на крупе.

Помни!

Рысь является преимущественно рабочим аллюром. Этот аллюр дается лошади легче всего, так как на фазе выноса происходит опирание на две другие, расположенные по диагонали ноги. Таким образом, при этом быстром аллюре две ноги постоянно опираются на землю, чтобы нести в равновесии свой вес.

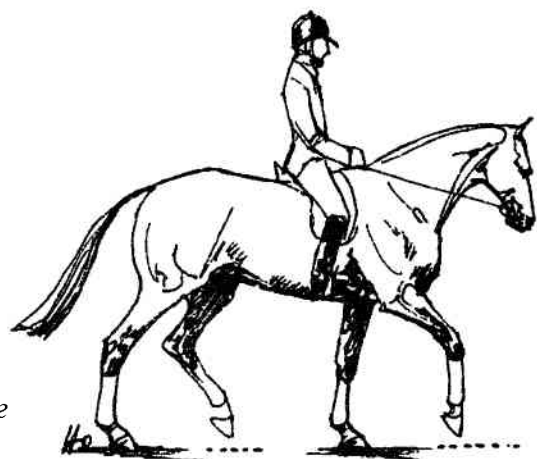
Поэтому после первоначального движения шагом как свободным, так и в сборе, начинай работу обычно с рыси: это правило действительно как для отдельного занятия,



Идеальная прибавленная рысь (наверху Карин Ребайн на Доннерхалле).



*Диагональное
опирание двух ног
на рыси.*



так и для всего обучения. Закрепощенность сложности со сбором и другие виды противодействия легче всего ты можешь исправить на рыси.

Галоп

Как и шаг — галоп вид аллюра, который в ходе обучения лишь ограниченно поддается улучшению.

Критерии хорошего галопа

- Мы хотели бы, чтобы лошадь двигалась галопом с округленной шеей, высокими махами, четко в три темпа, с отчетливой фазой подвисания и в естественном равновесии.
- Мы стараемся добиться от свободно скачущей лошади хорошего выполнения перемены ног в воздухе. Правда, здесь не всегда удастся избежать исключений: бывают лошади, которые легко обучаются перемене ног в воздухе под всадником, но на свободе никак не могут чисто ее выполнять.

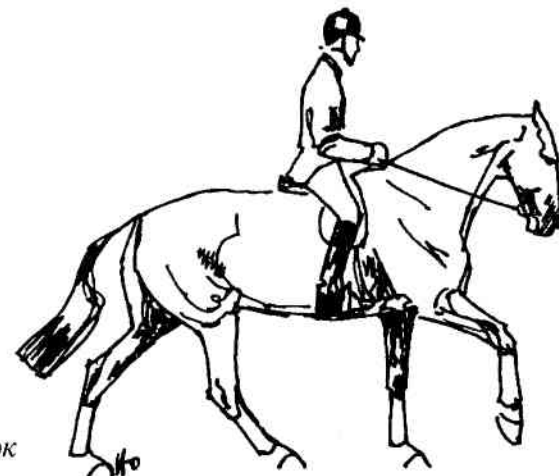


Важный момент

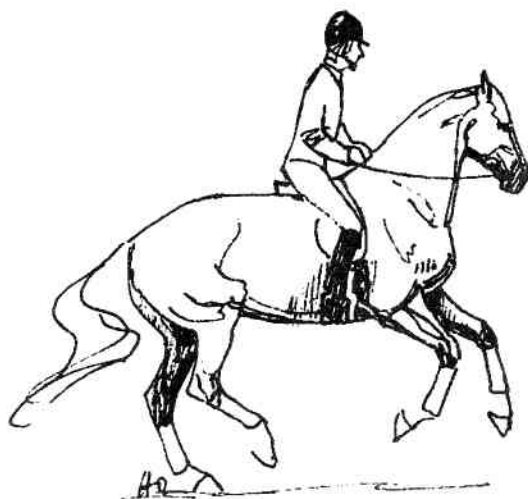
Улучшить движение галопом можно не длительной скачкой, а частыми переходами в галоп с рыси. Это прекрасное упражнение, снимающее напряженность лошади.

При езде на лошади, выгибающей спину при подъеме в галоп, надо на расстоянии нескольких корпусов лошади перед переходом в галоп перестать облегчаться. Этим можно избежать внезапной нагрузки на спину лошади, которая возникает, если сразу за опусканием в седло послать лошадь в галоп.

Поднимая лошадь в галоп, старайся не слишком сильно «плюхаться» в седло. Перекладывай свой вес более на плюсс и мягко вписывайся в ритм галопа. Это относится и к галопированию для снятия напряжения у лошади с чувствительной спиной. В этом случае используй облегченную посадку.



*Хороший скачок
галоп.*



Если у лошади чувствительная спина, старайся не опускаться резко в седло.

На лошади, у которой очень хороший галоп и которая лучше всего освобождается от напряжения на галопе, можно переходить на галоп в начале ежедневной работы.

Обрати внимание!

На лошади, которая уже в самом начале занятия идет галопом недостаточно подводя задние ноги, следует дольше поработать в прямом направлении.

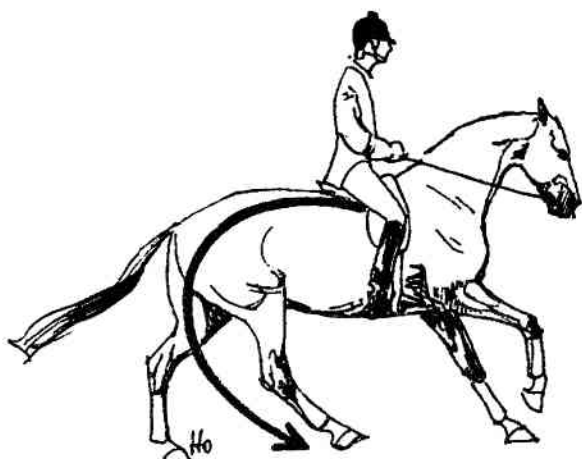
Движение по прямой галопом обладает прекрасным раскрепощающим эффектом: усиленное подведение задних ног вызывает натяжение длинных спинных мышц и тем самым активизирует работу спины.

Переходы шаг—галоп способствуют сбору на галопе. И здесь избегай слишком сильного опускания в седло, если лошадь выгибает спину. Прежде всего следи за уверенным, гармоничным переходом в галоп.

При переходе с галопа на шаг или на остановку на тренировках можно спокойно допускать несколько шагов рысью. Важно, чтобы лошадь выполняла твои одержки.



Мы хотели бы, чтобы лошадь округляла шею и шла высокими скачками галопа (Николь Унхоф на Рембранде).



Галоп по прямой активизирует работу спины.

Работай над совершенствованием своих воздействий для перехода лошади в галоп. Они станут гармоничными, если будут осознанно использоваться при каждом отдельном скачке галопа. Применяй посылы осознанно, ощущая свое воздействие при каждом скачке галопа.

Взрослую лошадь, которая уже владеет переменной ног в воздухе, приучай к тому, что первый импульс к подъему в галоп исходит от внешнего шенкеля. Помни о том, что молодая лошадь поначалу приучается к галопу под воздействием внутреннего шенкеля.

Лошади станет легче различать посылы к переходу с галопа на рысь и с галопа на шаг или, соответственно, к остановке, если ты дифференцируешь свои воздействия следующим образом: при одержке с галопа на рысь переносишь наружный шенкель (в обычное положение). При одержке на шаг или к остановке твоя наружная нога остается в положении, как при галопе.



Остановка

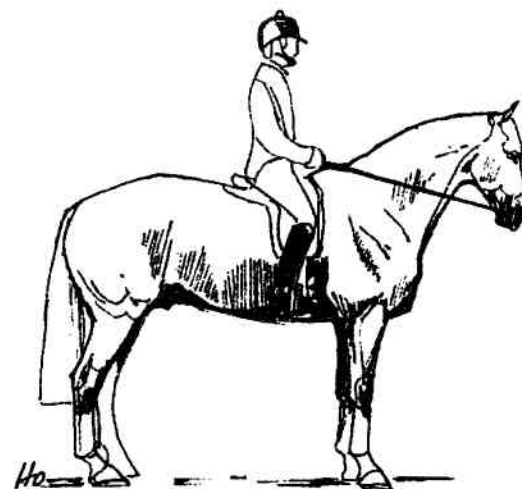
При правильной остановке лошадь должна стоять абсолютно спокойно, в контакте с рукой всадника, ровно на всех четырех ногах и прямо.

Молодая лошадь сначала должна научиться спокойно стоять. На остальные критерии поначалу можно не обращать внимания.

Помни!

Сначала отрабатывается положение «спокойная стойка», только после этого правильная форма остановки.

Молодую лошадь вначале приучают к остановке рукой. Веди лошадь ездой налево и набором повода, и командой голосом «Стой» заставь остановиться. Затем командой «Марш» опять пошли вперед, повтори это несколько раз. Не так важно, что ты говоришь, как то, что одно и то же слово произносится с одинаковой интонацией.



Правильно стоящая лошадь.

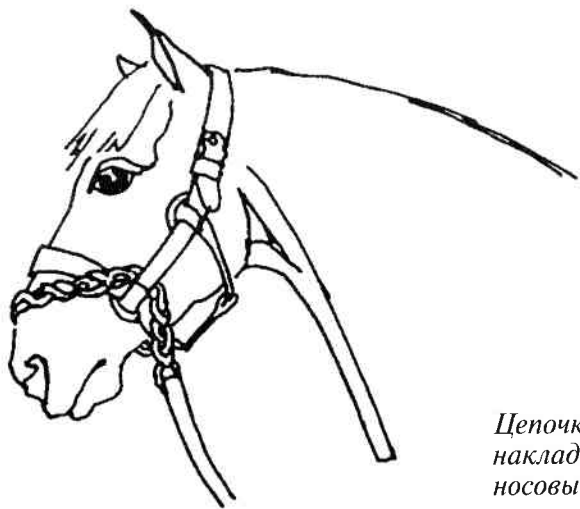


Для лошадей, которые при проводке легко возбуждаются и горячатся, специальный выводной повод (чумбур). На носовые кости накладывается небольшая цепочка, которая оказывает воздействие на нее вместо рта лошади.

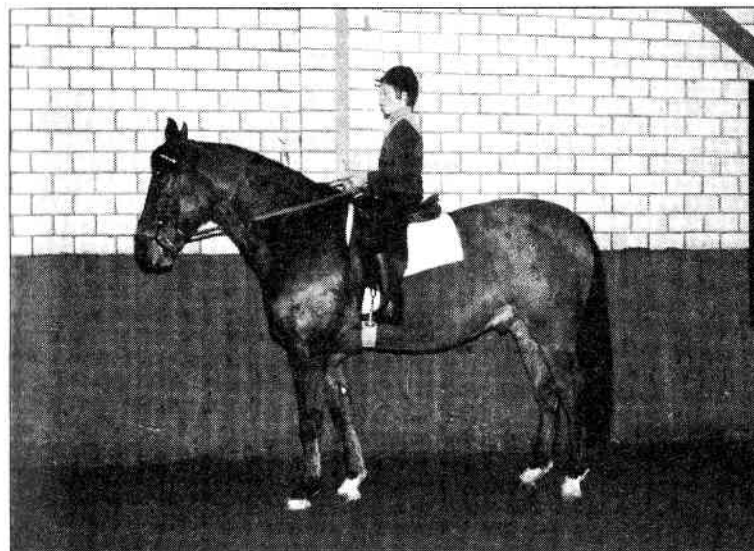
При работе на корде следи за тем, чтобы лошадь останавливалась на дорожке неподвижно по одной и той же команде голосом. Лишь после этого ты подходишь к ней и меняешь направление ее движения.

Садясь на лошадь, также можно отрабатывать остановку. Лошадь должна научиться послушно спокойно стоять, пока ты садишься, берешь повод и правое стремя, при необходимости регулируешь длину стремян. Она не должна трогаться с места, пока ты не дашь посылы. Будь в этом до конца последовательным. Позднее это облегчит тебе не только правильную остановку лошади, но и предотвратит возникновение опасных ситуаций.

Воспитание послушания лошади должно осуществляться не только при ее выезде. Оно начинается уже в



Цепочка чумбура накладывается на носовые кости.

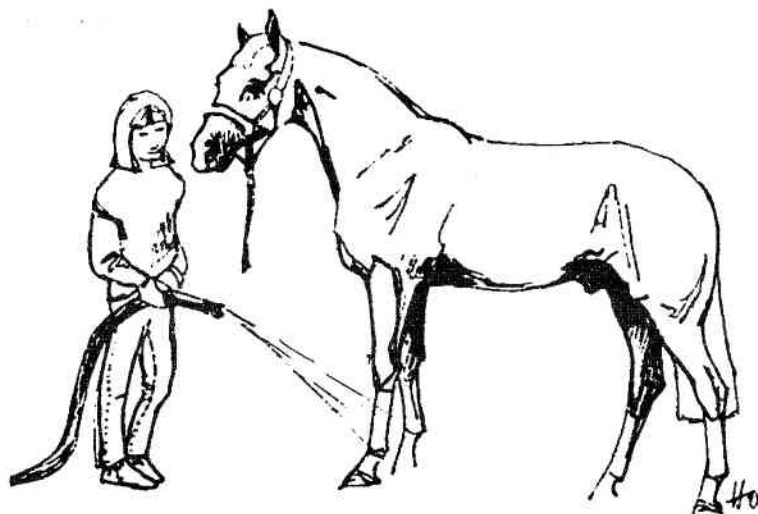


В первую очередь молодая лошадь должна научиться стоять спокойно и непринужденно.

конюшне, при чистке или обмывании ног коня. В конце концов совсем не сложно воспитать лошадь так, чтобы она, без привязи, стояла «как вкопанная»!

При езде во время реприз шага следует использовать любую возможность, чтобы останавливать лошадь и приучать ее спокойно стоять на длинном или отданном поводу.

Только когда это отработано, начинай обучать коня к правильной форме стойки: в поводу, на всех 4 ногах и прямо. Если лошадь стоит не на всех ногах, например, отставляет заднюю ногу, то правым шенкелем побуди ее переступить вперед. Однако не посылай слишком энергично — иначе другая задняя нога останется далеко позади. Одерживай переступание обеими руками. Но не стремись к сверхточности, разница на ширину одной-двух ладоней считается допустимой даже на соревнованиях.



Обмывание ног: даже непривязанная лошадь должна стоять абсолютно спокойно.

Если лошадь стоит косо, надо повторить одержку, стараясь, чтобы лошадь поставила обе ноги ровно, слегка подавшись вперед.

Проверь остановку в зеркале или попроси, чтобы посмотрели со стороны. Если же ты сам станешь слишком часто оглядываться назад, то вызовешь этим беспокойство лошади.

При тренировках для участия в соревнованиях рекомендуется выезжать вперед за указанные точки, чтобы лошадь не вздумала останавливаться сама по себе, предвосхищая твои одержки.

Если остановка производится с галопа, то ее лучше выполнять через несколько промежуточных темпов на рыси и при этом дать лошади гибко подвести задние ноги, а не останавливать резко. Это облегчит тебе и последующую прямую стойку.



Еще один совет для посылы на рысь из остановки: натренируй свою лошадь так, чтобы она начинала движение с места полным махом. На средней линии манежа можно ехать несколько более высоким темпом, нежели требуется, чтобы избежать перекоса или шатаний в сторону.

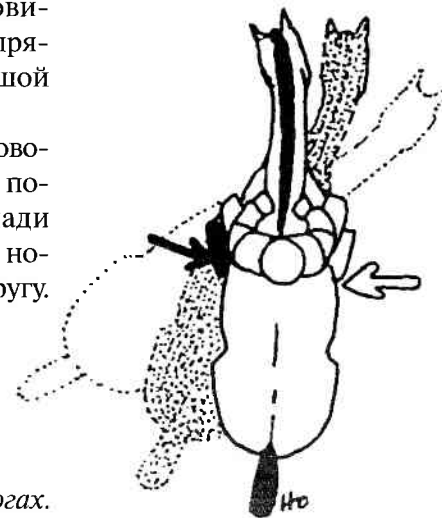
Поворот на передних ногах

Поворот на передних ногах является упражнением, снимающим напряженность, и необходим для того, чтобы обучить молодую лошадь или молодого всадника односторонним посылам или восстановить их воздействие на лошадь, подлежащую исправлению.

Продолжение обучения односторонне воздействующим посылам далее происходит в различных формах уступки шенкелю.

Понимание действующих односторонне посылов (уступка внутреннему шенкелю) одного бока является предварительным условием для снимающей напряженность работы на большой выгнутой линии.

При разучивании поворота на передних ногах поначалу позволяй лошади переступать передними ногами по маленькому кругу.

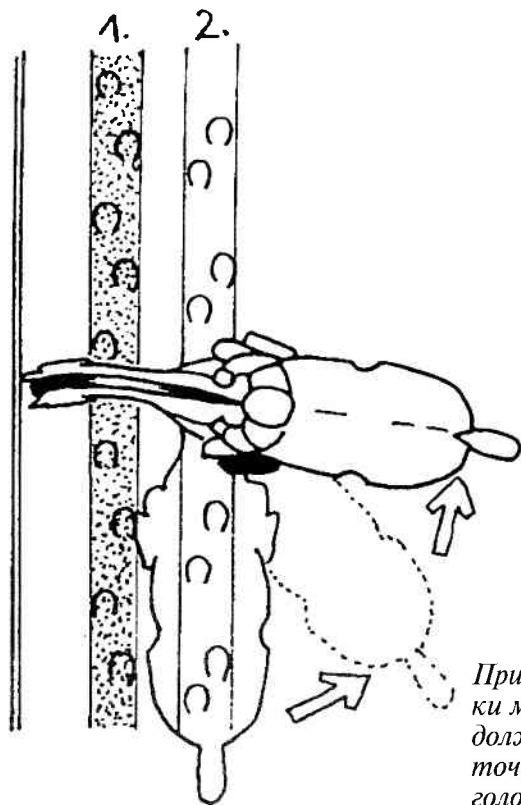


Поворот на передних ногах.



Начинай сперва с двойного переступания, то есть заставь лошадь переступить сначала одной, потом другой задней ногой, останови и похвали ее, как только она это выполнит. Затем добейся двух двойных шагов, останови лошадь и снова похвали ее. Наружный шенкель и повод при этом действует ограничительно, придерживая лошадь.

Поначалу необязательно, чтобы лошадь шла в поводу, ведь прежде всего она должна усвоить воздействие посылающего вбок шенкеля, что является предварительным условием последующей работы по снятию напряжения.



При повороте у стенки манежа у лошади должно быть достаточно места для головы и шеи.



Обрати внимание!

После нажатия внутренним шенкелем, давление ослабить, то есть не давить или прижимать долгое время! Запомни краткую формулу: нажим, переступание, ослабление.

В манеже перед выполнением поворота на передних ногах перейдите дальше от стенки — у лошади должно быть место для шеи и головы.

При правильном выполнении поворота на передних ногах лошадь должна быть в поводу, с поставом в сторону посылающего вбок шенкеля, и переступать передними ногами на месте вбок столько шагов, чтобы произошел поворот на 180°.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь не подчиняется внутреннему шенкелю.

Совет

- Подкрепи действие внутреннего шенкеля приложением хлыста сразу за шенкелем.
- Проверь постав.

Затруднение

Лошадь начинает передвигаться вперед.

Совет

- Удерживай ее наружным поводом.
- Проверь действие наружного шенкеля. Он должен предупреждать, ограничивать движение. Если же он нажимает одновременно внутренним шенкелем, это действует как посыл вперед.

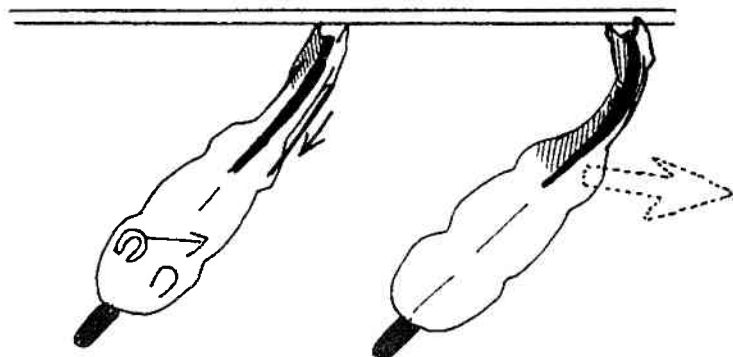


Уступка шенкелю

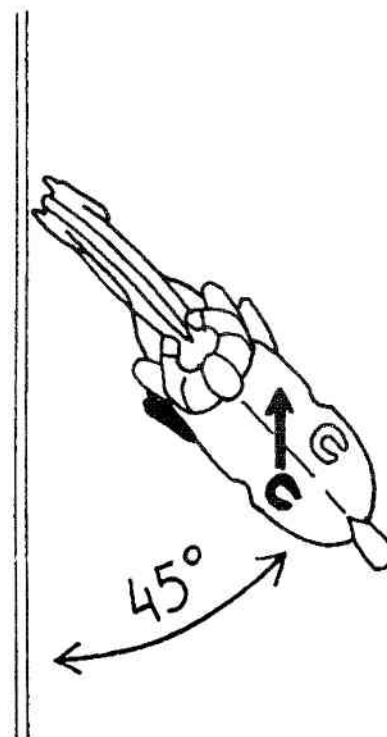
Предпосылкой для уступки шенкелю является овладение поворотом на передних ногах. Уступка шенкелю также является упражнением, снимающим напряженность, и в первую очередь предназначено для того, чтобы закрепить и усовершенствовать реакцию на боковые посылы и тем самым подготовить лошадь к отработке бокового сгибания.

Исполнение: лошади придают постав в сторону посылающего шенкеля. При этом следите, чтобы движение вбок достаточно ограничивалось наружным поводом, чтобы лошадь не могла пойти через наружное плечо.

Угол при уступке шенкелю не может быть круче 45° : у лошади должно быть достаточно свободного пространства для переступания внутренней ноги, чтобы она не засекала венчик!



Правильное отклонение шенкелем; справа — неправильное (выдвигание наружного плеча).



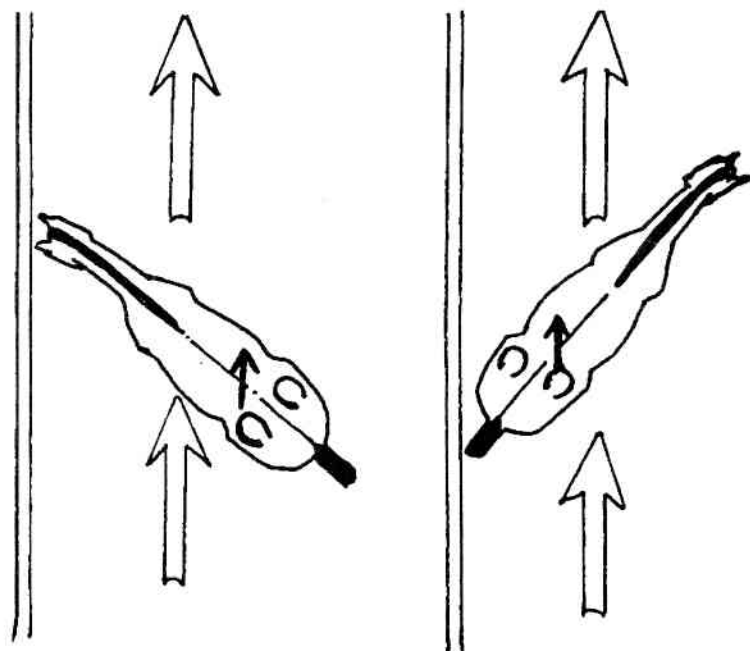
Максимальный угол при отклонении шенкелем.

Никогда не выполняй упражнение на отрезке более 20 м, то есть более половины длинной стороны манежа или наружной стороны круга. Затем снова переходи на свободный шаг по прямой и повтори упражнение, если в том имеется необходимость.

Во время уступки шенкелю продолжай двусторонний посыл в такт шагу, но следите за более сильным воздействием внутреннего шенкеля.

Помни!

Лошадь должна по-настоящему переступать. Воздействуй соответственно на переступающую заднюю ногу.

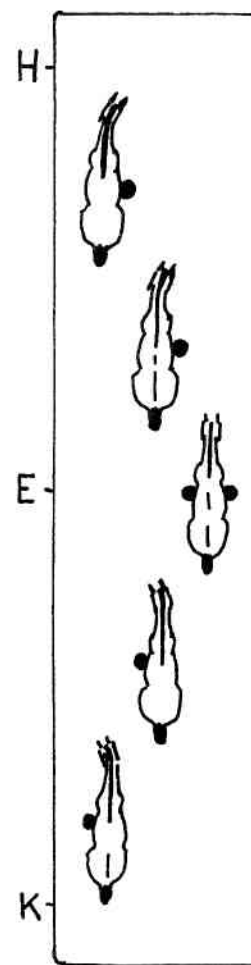


Оба вида уступки шенкелю вдоль стены манежа.

Если лошадь недостаточно уклоняется от внутреннего шенкеля, но ты можешь подкрепить его действие хлыстом или шпорой, приложенными непосредственно за шенкелем. Главное, чтобы вслед за этим ты повторил посыл шенкелем уже без хлыста или шпory и добился немедленной реакции, чтобы твоя лошадь приучалась к более мягким посылам.

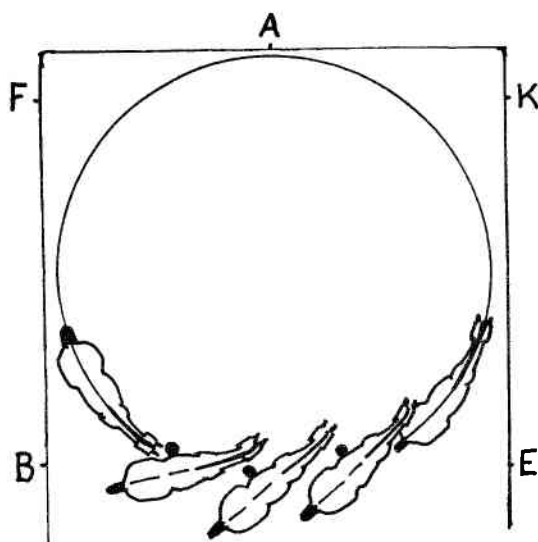
Мы различаем четыре вида уступки шенкелю. Первая и самая простая форма, когда лошадь на дорожке, уступая шенкелю, идет головой к стене манежа. При втором виде лошадь идет головой внутрь манежа.

При уменьшении и увеличении четырехугольника от точки перемены направления после первого угла мане-



Уменьшение и увеличение четырехугольника.

жа, двигаться внутрь параллельно длинной стороне, пока лошадь не окажется в пяти метрах от нее, затем сначала перестраиваешь лошадь прямо, а затем — в соответствии с новым боковым посылом шенкелем, у точки перемены направления перед следующим углом ты снова выходишь на движение вдоль стены.



*Принимание
наружу при
движении по
кругу.*

Сложнейшая и самая эффективная форма уступки шенкелем — это принятие по внешней стороне круга. Это упражнение является хорошим способом приучения лошади к воздействию внутренним шенкелем. При последующей отработке сгибания на рыси ты сможешь лучше воздействовать внутренним шенкелем. Ты сможешь каждый раз направлять лошадь в сторону, соответствующую сгибанию на одном или другом шенкеле.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь идет слишком сильно выгибая шею и выдвигая вперед наружное плечо.

Совет

- Ограничивай сгибание в плече закрыванием и открыванием ладони наружной руки.



- Снова выпрями шею и проезжай на расстояние нескольких корпусов лошади прямо, а затем, снова начинай уступку шенкелю.

Затруднение

Лошадь слишком мало уступает внутреннему шенкелю.

Совет

- Проверь ее подготовку поворотом на передних ногах.
- Посылай ее в такт шага попеременно то одной, то другой стороной.
- Подкрепляй внутренний шенкель кратковременным воздействием хлыстом или шпорой.

Затруднение

Лошадь запинаясь, переступает не в такт.

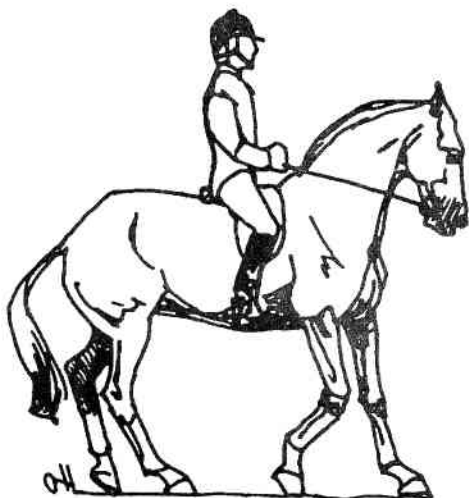
Совет

- Проверь ритмичность посылы в соответствии с переступанием задних ног.
- Двигайся под углом не более 45° со стеной манежа.
- Начни уступку шенкелю на активном шагу.

Осаживание

Условия: прежде чем приступить к осаживанию, необходимо добиться от лошади такого послушания, чтобы она позволяла мягко переводить ее с рыси на шаг и останавливать. Она должна научиться не менять темп на рыси и стоять в поводу на всех четырех ногах.

Средства управления: осаживание достанется теми же средствами управления, что и начало движения вперед, но для этого ты не отдаешь повод, а мягко придержишь движение вперед, даешь лошади отступить назад и сразу после первого шага слегка ослабляешь действие руки.



Начало осаживания.

Эти действия точно повторяются при каждом последующем шаге назад.

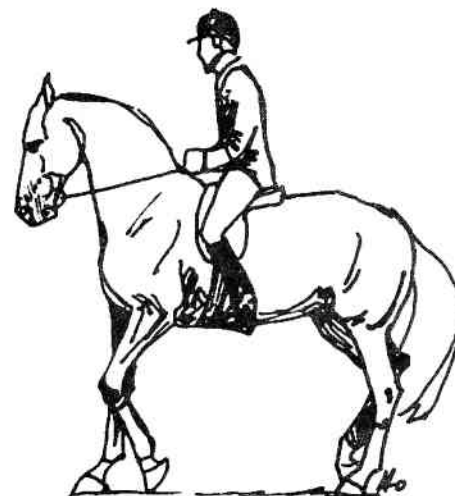
Не забывай!

Важно прежде всего никогда не начинать осаживание тянущими назад руками, тогда у тебя не возникнут серьезные трудности с осаживанием.

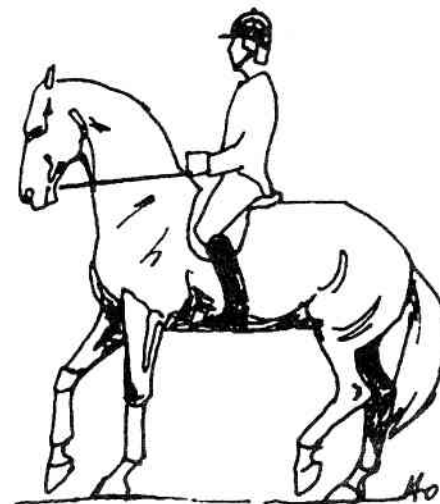
Поначалу отрабатывай лишь начало осаживания и каждый раз поощряй лошадь, если ей это удалось.

В начале осаживания не сиди плотно, а облегчай спину лошади, перенося свой вес больше на бедра. Равномерно охватывай лошадь обеими ногами, чтобы она сохраняла прямое положение.

В случае сопротивления добейся восстановления лошади легкого контакта с поводом. Затем снова начинай движение назад. Лишь когда достигнута полная проводимость лошади, можно добиваться последующих шагов назад.



Вначале облегчи спину лошади.



Закончи осаживание полушагом.

Правильное осаживание должно происходить прямо, в поводу, послушно и с диагональной последовательностью переступания ног. Чтобы в завершение остановить лошадь, на всех четырех ногах заканчивай осаживание полушагом.



Продолжением осаживания на последующей ступени обучения является баланс, отличное средство для стимулирования и контроля проводимости сгибания тазобедренных и коленных суставов и способности лошади нести вес всадника.

Кроме того, очень хорошим упражнением для стимулирования проводимости и сбора является переход на рысь или в галоп с осаживания.

При осаживании варьируй количество шагов, чтобы лошадь ждала твоих посылов, не предвосхищала их или же не останавливалась самовольно.

Трудности и рекомендации

Затруднение

При переступании назад лошадь идет не прямо, она отклоняется в одну из сторон (в большинстве случаев вправо). Нередко это является также и причиной неравномерных шагов.

Совет

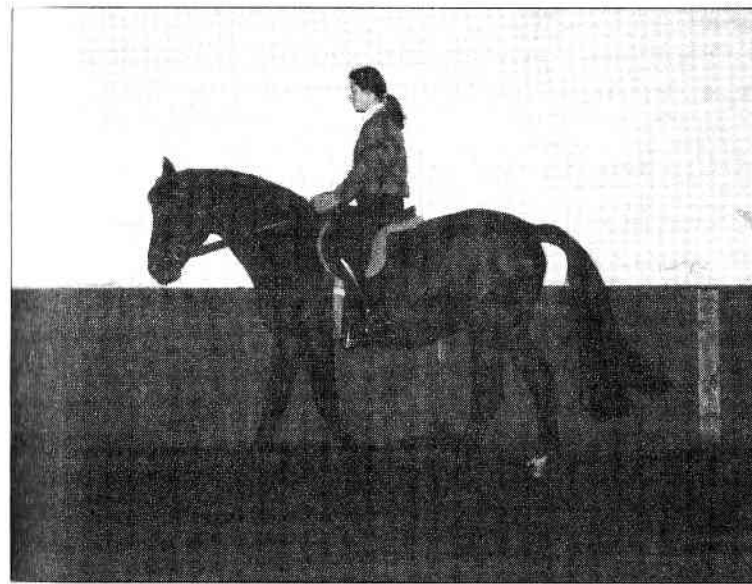
- Перенеси шенкель на соответствующей стороне примерно на ладонь назад, чтобы ограничить лошадь сбоку.
- В качестве дополнительного ограничителя используй стенку манежа — то есть при отклонении лошади вправо осаживай вдоль стены ездой налево.

Затруднение

Лошадь в начале или во время осаживания вырывается, идет через повод.

Совет

- Сразу же прерви упражнение и первым делом восстанови легкий упор лошади в повод.
- Вырывание при осаживании можно предупредить, заранее поставив шею лошади несколько ниже.
- Осторожнее воздействуй весом.



Лошадь должна переступать назад равномерно, перенося конечности диагональными парами.

Затруднение

Лошадь отступает, перенося конечности не по диагонали, высоко несет круп, не сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах.

Совет

- Для активизации сгибания задних ног возобнови движение вперед, а потом снова переходи к осаживанию.
- Восстановимы и проводимость лошади переходами и чередованием темпов.
- Переходы к осаживанию из отчетливого начала движения вперед.

Затруднение

При подъеме на рысь или в галоп после осаживания лошадь сопротивляется или зажимается.



Совет

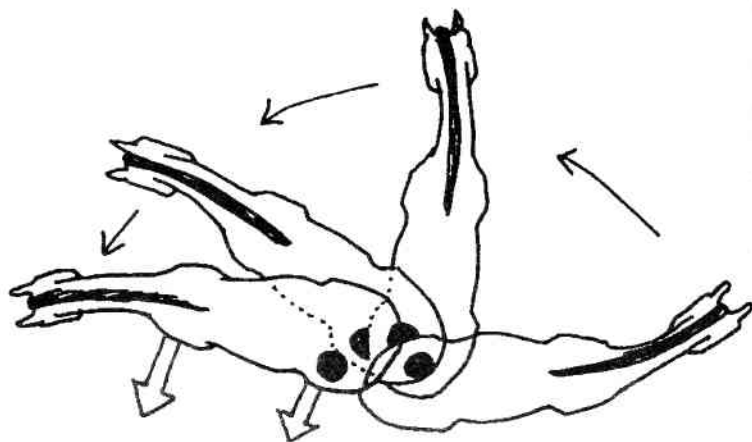
- Восстанови проводимость другими упражнениями.
- Контролируй воздействие собственным весом.

Поворот на задних ногах и пируэт на шагу

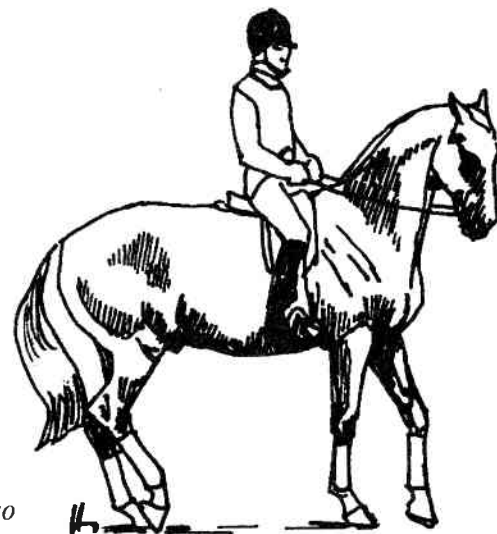
При повороте на задних ногах и пируэте на шагу лошадь переступает вокруг внутренней задней ноги по как можно меньшей окружности. Оборот производится на 180°, причем последними двумя шагами ты выводишь лошадь на след движения в обратном направлении.

В особенности следи за тем, чтобы внутренняя задняя нога равномерно и в такт переступала, поддерживая равновесие, но ни в коем случае не вращалась на месте.

Можно спокойно со всех сторон проверять переступание внутренней задней ноги, заглядывая при выполнении упражнения вниз.



Поворот на задних ногах или пируэт на шагу.



Внутренняя задняя нога должна переступать равномерно в такт.

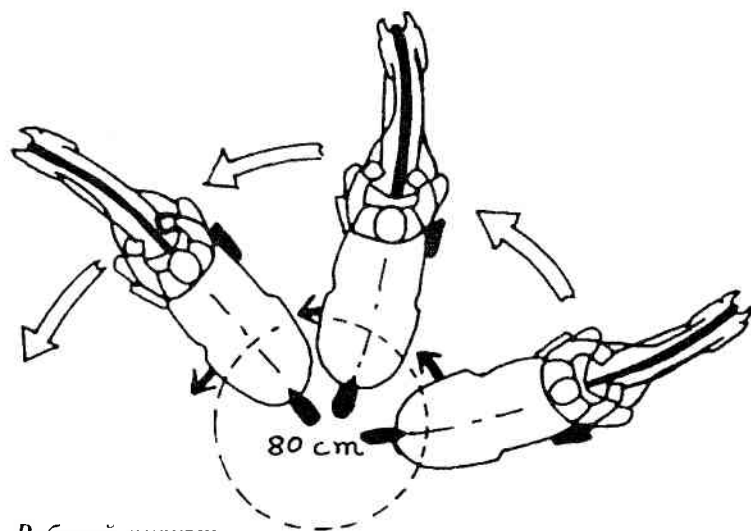
Не забывай, что посылы надо давать лошади попеременно, как и на шагу, то есть, не сосредотачиваться лишь на наружном шенкеле. Внутренним шенкелем надо активизировать соответствующую заднюю ногу. Тем самым ты предупредишь и отклонение лошади внутрь.

Помни!

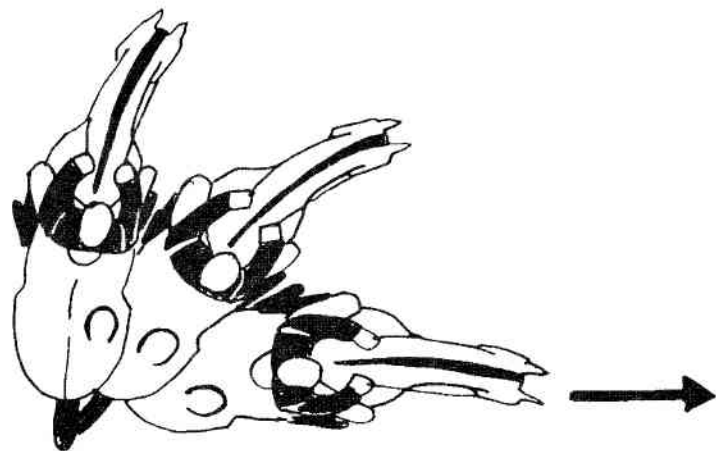
Несколько большая окружность переступания наружной задней ноги — меньшая ошибка, чем ее вращение на месте или периодическая остановка, которые считаются грубой ошибкой.

Начинай поворот на задней ноге с короткого шага вперед. Внутренним поводом направляй перед лошади внутрь, затем отдай повод.

При разучивании необходимо особое внимание обращать на тенденцию к движению вперед. Сначала вы-



Рабочий пируэт.



Четверть поворота или половина поворота.

полный так называемый рабочий пируэт, при этом задние ноги переступают на кругу диаметром примерно в 80 см.



Позднее можно выполнять такой рабочий пируэт один-два раза. Это является хорошим упражнением для стимуляции работы внутренней задней ноги: лошадь при этом учится переступать ею равномерно и в такт.

Только когда это переступание надежно усвоено, можно постепенно сужать диаметр рабочего пируэта.

Другая возможность подготовки: делаешь начало поворота, то есть несколько шагов в бок, затем снова двигаешься вперед, а потом несколько раз повторить поворот на четверть круга и на полкруга. Тем самым ты препятствуешь тому, что твоя лошадь начнет перекрещивать задние ноги.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь слабо реагирует на наружный шенкель или даже переступает наружу.

Совет

- Перенеси свой вес вовнутрь, лошадь переступит под твоим весом.
- Приучай лошадь — например, сужением круга — к воздействию наружного шенкеля.
- Возьми хлыст в наружную руку и при необходимости подкрепляй им посылы наружным шенкелем.
- Проверь, позволяешь ли ты лошади наружным поводом вытягиваться наружу и переставлять задние ноги по большему кругу.

Затруднение

Лошадь переступает внутренней задней ногой не в такт.

Совет

- Возобнови регулярную отработку рабочего пируэта.



- Проверь, посылаешь ли ты лошадь попеременно, равномерно и в такт.
- Контролируй, облегчаешь ли ты снова после каждого ухода вбок передней ноги внутренний повод.

Контргалоп

Переход в контргалоп через угол манежа или по кругу производится с собранного галопа.

К первоначальному разучиванию можно приступить, как только лошадь на рабочем галопе начинает идти в равновесии и мягким посылом поднимается в галоп с шага.

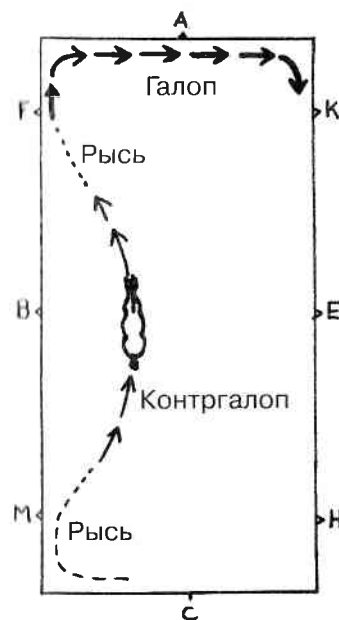
Начни рысью, например, ездой налево, выполняя простую змейку. Отъехав от следа движения вдоль стены манежа на 1–2 корпуса лошади, переходи в галоп с левой ноги (контргалоп). За 1–2 корпуса лошади до возвращения на след движения вдоль стенки манежа переведи лошадь на рысь, а потом снова на обычный галоп и этим аллюром проезжай оба угла.

На следующей длинной стороне меняй на том же месте галоп на несколько шагов на рыси. Все это повтори несколько раз, пока твоя лошадь не станет подниматься в галоп от мягкого посыла и сохранять равновесие.

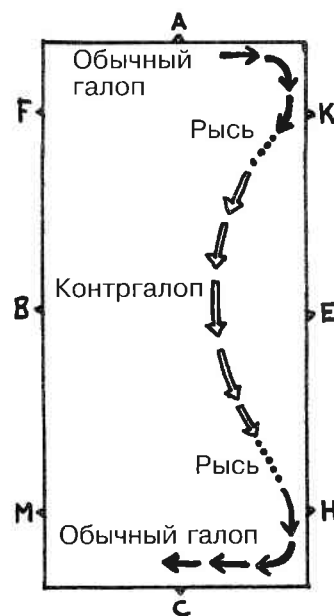
Если при этом наблюдается беспокойство и напряженность, то время от времени проезжай половину круга обычным галопом.

Постепенно дугу простой змейки делай все более плоской, пока, наконец, ты не добьешься контргалопа на прямой линии движения.

Если у тебя есть опыт отработки перемены ног на галопе, то теперь удобный момент для первой попытки: контргалоп еще не закреплен, у лошади еще сохраняется естественная тенденция сбиваться на обычный галоп. Ты



Отработка контргалопа на простой змейке.

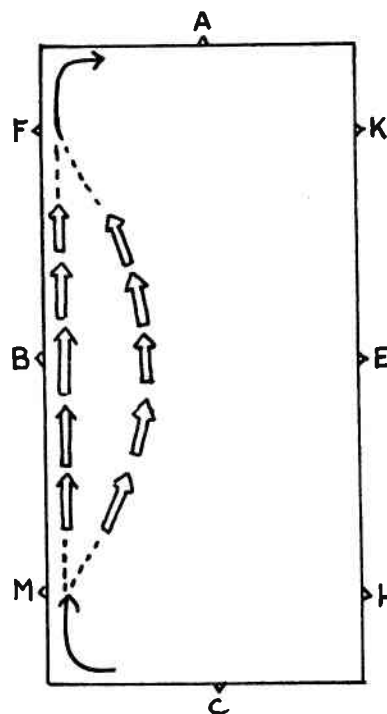


Перемена галопа через несколько темпов рыси.

одновременно таким образом отрабатываешь контргалоп и перемену ноги на галопе.

Важнейшие советы по воздействию средствами управления.

- Следи за точным положением шенкеля, чтобы лошади было понятно, что ты желаешь оставаться на контргалопе.
- Выдерживай лошадь на наружном поводу, посылай ее внутренним поводом.
- Не придавай лошади больший постав, чем при обычном галопе, чтобы не удерживалась ее внутренняя задняя нога.
- Не забывай, что твой вес, как и на обычном галопе, должен быть больше смещен на внутреннюю ягодицу.



От простой змейки постепенно переходи на след движения вдоль стенки манежа.

Только когда ты без труда овладеешь контргалопом на прямой, учись проезжать сначала один, затем второй угол. Вначале заметно спрямляй углы и не забывай похвалить лошадь, когда лошадь поймет свою задачу.

Самую сложную форму контргалопы — переход из круга от контргалопы с одной ноги к контргалопу с другой ноги будешь отрабатывать позднее.

Никогда не двигай слишком долго контргалопом, постоянно поддерживай мах прибавлением на обычном галопе.



Трудности и рекомендации

Загруднение

Лошадь идет косо, то есть в два глаза, нередко забирая вправо.

Совет

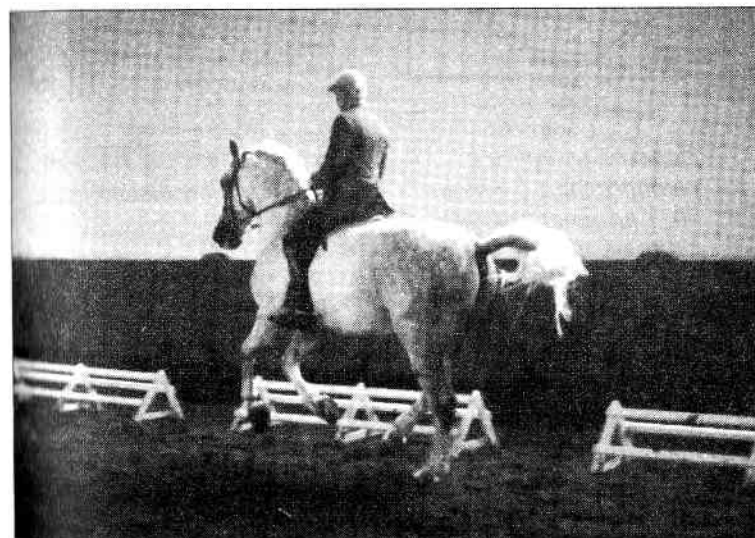
- Исправь это, на движении плечом вперед в соответствующую сторону (то есть на контргалопе вправо) вперед правым плечом.

Загруднение

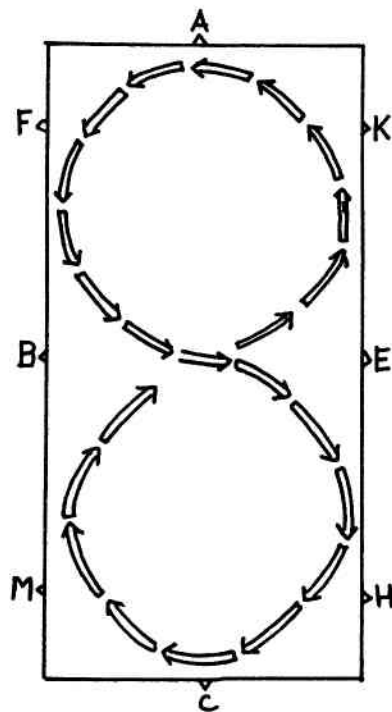
Лошадь меняет ногу.

Совет

- Спокойно одержи и снова подними на контргалоп.
- Никогда не наказывай лошадь! Ведь не хочешь же ты отучить лошадь от перемены ноги на галопе.

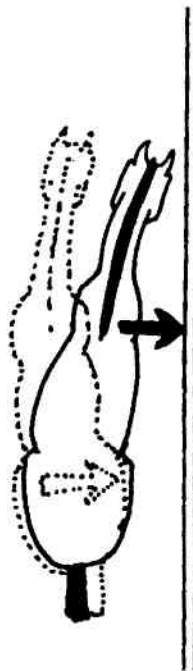


На контргалопе у лошади не больший постав, чем на обычном галопе.

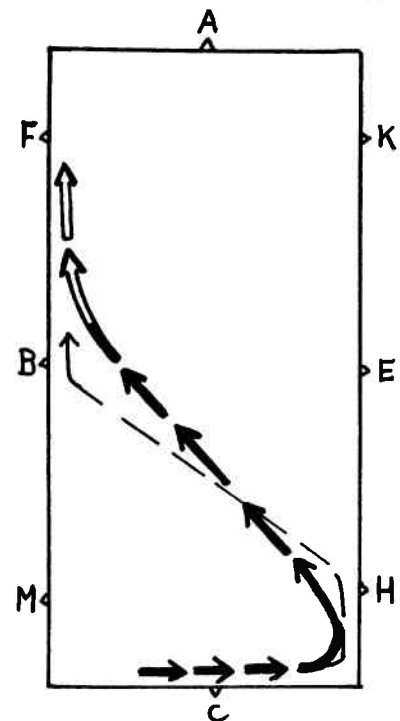


Переход из круга с контргалопа с одной ноги на контргалоп с другой ноги.

Направление плечом вперед по прямой.



- Еще раз проверь сбор и проводимость лошади.
- Поначалу возобнови контргалоп в упрощенной форме, например сильно срезая углы манежа.
- Если лошадь сбивается при выполнении «Перемена направления через середину манежа», то, возможно, ты заложил слишком крутой угол между точками Н и В; проезжай угол, прежде всего на тренировке, по гораздо более плоской линии.



При выполнении перемены направления через середину манежа проезжай угол по более плоской линии.

Затруднение

Лошадь заторопливается передом.

Совет

- Приведи в порядок сбор на обычном галопе одержками и переходом в галоп с шага.
- Закрепляй контргалоп простыми упражнениями, то есть на простой змейке (см. ранее) или на прямой линии, прежде чем начнешь проезжать углы.
- Одерживай лошадь, как только сбор начинает ухудшаться, и снова поднимайся на контргалоп.



Глава 5. Подготовка к выездке по программам среднего класса № 1 и № 2 и Большого приза

Работа в руках

Смысл работы на руках заключается в том, чтобы тренировать лошадь, не отягощая ее весом всадника.

Лошадь учится сгибать тазобедренные и коленные суставы, подводить задние ноги под центр тяжести и отжевывать повод, то есть становится более проводимой.

Ленивую лошадь можно активизировать работой в руках — нервные лошади в руках могут успокоиться.

Работой в руках можно исправить и последствия недостатков строения (как, например, длинная спина или неблагоприятные углы задней ноги).

Кроме того, работа в руках дает возможность продолжить тренинг: если у лошади имеются потертости под седлом — она может работать и на корде, или же если тренер не может ездить верхом по медицинским показаниям (например, из-за болей в пояснице, растяжение в паху и т.п.).

Перед началом работы в руках — лошадь отрабатывают на корде и переводят на вольту на шаг. Как только она успокоится, можно начинать работу в руках.

Условие дальнейшей работы в руках — законченная первоначальная подготовка лошади.

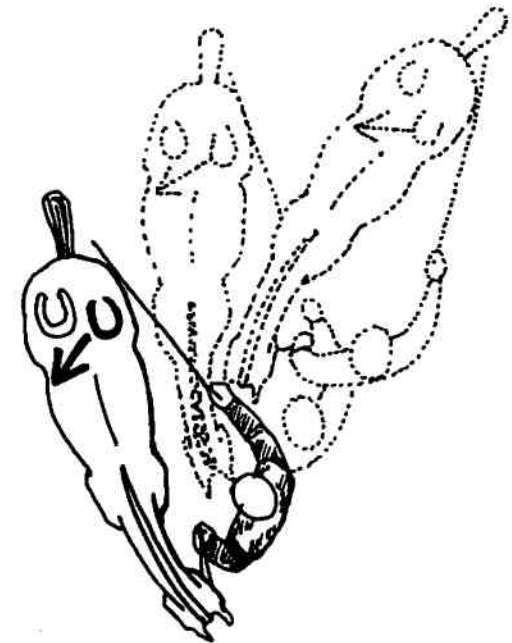
Помни!

Прежде чем начать работу в руках, лошадь следует размять на корде или под всадником.

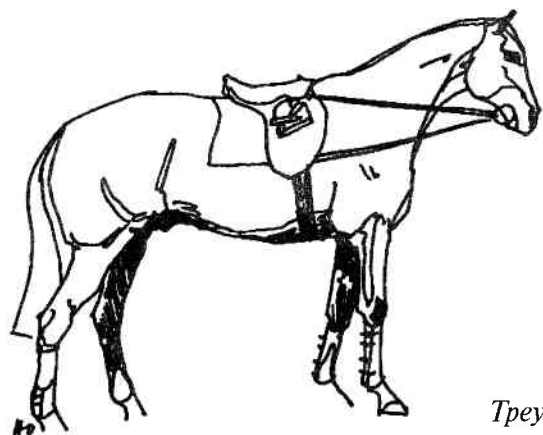
Снаряжение так же, как и при езде верхом, но вместо седла можно также использовать гурт для работы на корде (проверь, чтобы он не натирал спину лошади).

На оседланной лошади пристегивай развязки примерно на уровне седла к середине крыла или концы подпруги.

Дополнительно к указанному снаряжению тебе потребуется бич длиной 1,50–2,00 м. Ногавки или бинты могут защитить от травм. В первое время весьма рекомендуются развязки, корда и хлыст.



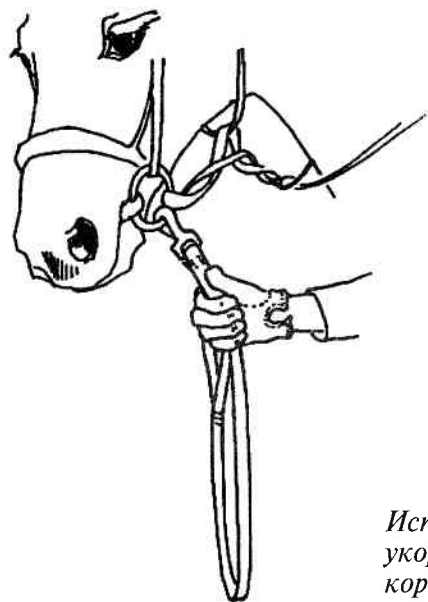
Принимание.



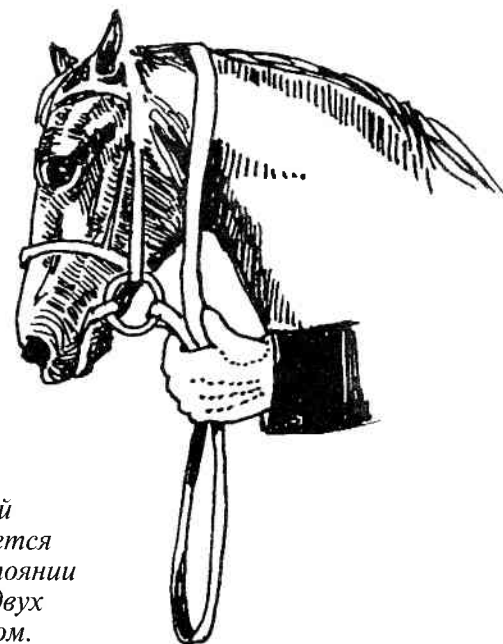
Треугольный повод.

Вместо развязок можно также использовать так называемый треугольный повод.

Если лошадь усвоила основные упражнения, можно выполнять работу в руках и без развязок, перекинув наружный повод через него на расстоянии примерно ши-



Использование укороченной корды.



Работа в руках без развязок: наружный повод перебрасывается через шею на расстоянии примерно ширины двух ладоней за затылком.

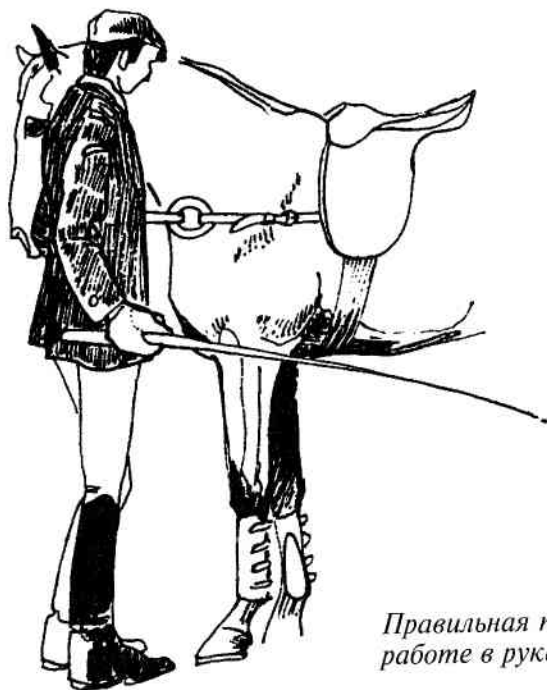
рины двух ладоней за затылком. Это рекомендуется делать, если лошадь предварительно отработана под седлом.

Вместо обычной корды или поводьев можно использовать для работы в руках укороченную корду.

Рекомендую при работе в руках надевать перчатки. Металлические части и пряжки могут легко вызвать травмы рук, которые могут причинить большие неприятности и отрицательно повлиять на твою ловкость в работе.

К правильным основным техническим примерам относится и правильная позиция тренера: ты должен стоять на уровне головы лошади плечом к ней.

В этой позиции спокойными шагами ты отходишь назад, поддерживая эластичный, спокойный контакт с ртом лошади — не ты должен выполнять пиаффе, а ему должна учиться твоя лошадь!



Правильная позиция при работе в руках.

Обрати внимание!

Смотри на всю лошадь, а не только на ее задние ноги — в первую очередь следи за головой, поставом, положением хвоста и дыханием!

Активизируй лошадь голосом (например, щелканье языком и т.п.) и хлыстом.

При воздействии голосом — как и при работе на корде — решающим является постоянное пользование одним и тем же словом, произносимым с одинаковой интонацией: для начала движения короткое «Марш!», произносится громко, а для остановки протяжная команда «Сто-ой!» дается тише.



Поощряя голосом, также всегда произноси одно и то же слово, например «Бра-аво!», причем интонация снижается.

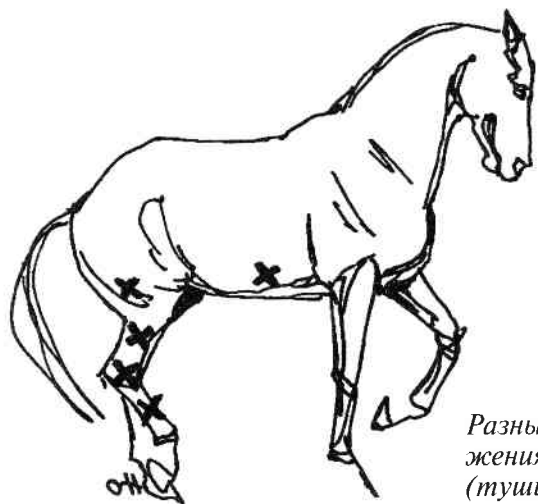
Для воздействия голосом в принципе неважно, что ты говоришь; решающим является длина слова и прежде всего его звучание. Так, австралийские и канадские лошади при работе на корде и в руках тотчас реагировали на мои немецкие слова, хотя никогда прежде их не слышали!

Всегда пытайся обойтись минимальными средствами воздействия; поначалу посылай лошадь голосом, и лишь потом хлыстом.

Определи, в каком месте приложения хлыст воздействует эффективнее всего: ниже или выше скакательного сустава, на бедре или сразу за подпругой. Временами может быть рациональным менять места воздействия, на-



Лошадь должна отчетливо поднимать и опускать ноги диагональными парами.



Разные места приложения кончика хлыста (тушировки).

пример, по крупу с наружной стороны, если лошадь уклоняется на наружную сторону.

Лошадь должна считаться с хлыстом, но ни в коем случае не бояться его.

Хлыстом всегда действуй под ступающую заднюю ногу.

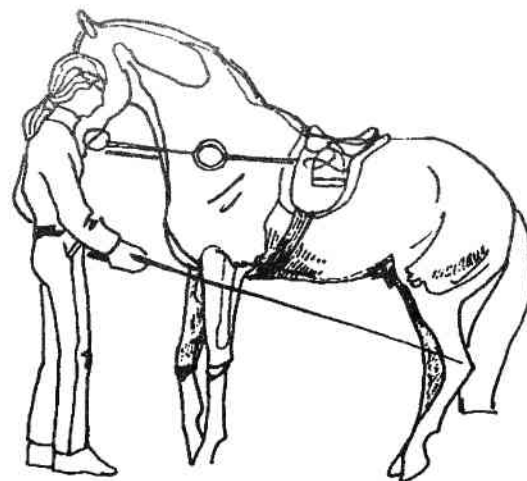
Воздействуй не одинаковой силой, а дозируй ее в зависимости от чувствительности и реакции лошади. И тут соблюдай основной принцип все более тонкого использования средств управления.

Посылы вперед сопровождай пружинящим движением назад и вверх — в направлении затылка — руки со свободными запястным, локтевым и плечевым суставами.

Помни!

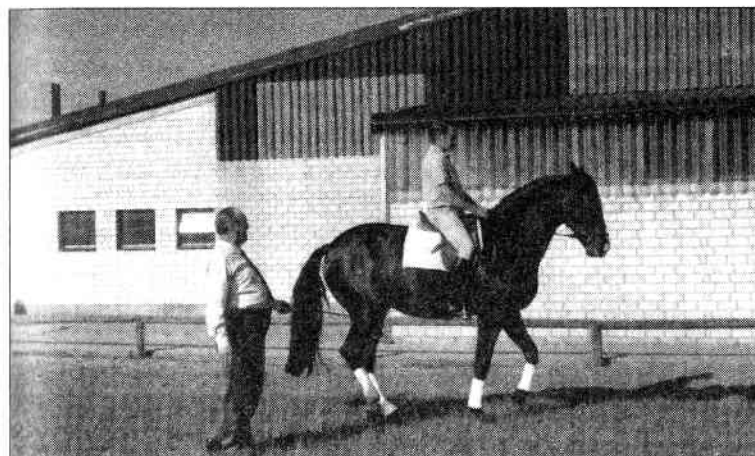
Не посылай лошадь при работе в руках так сильно, что не сможешь ее удержать.

Поощряй лошадь при малейшем успехе — упражнение ни в коем случае не должно длиться более пяти минут.

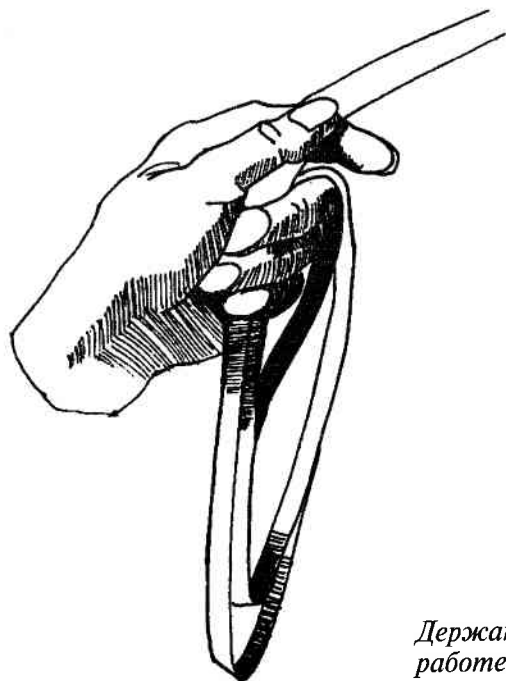


Воздействие хлыстом на ступающую ногу.

В первое время работы в руках хорошо зарекомендовало себя постоянное чередование ее с работой на корде. В этом случае для работы в руках используй корду. Чтобы



Под весом наездника в первый момент лошадь теряет легкость и выразительность движений.



Держание корды при работе в руках.

у тебя установился более тонкий контакт с ртом лошади, касайся его большим и указательным пальцами и пропускай петли корды между указательным и средним пальцами — то есть держи ее остальными тремя пальцами.

Как правило, начинай работу в левую сторону, но работай равное время в обе стороны.

Методически правильный образ действий начинается со знакомства лошади с хлыстом. Постоянно проводи хлыстом по крупу и задней ноге, пока у лошади не пропадет перед ним страх.

Затем ты посылаешь лошадь вокруг себя в короткие репризы шага, а позднее и с переходом на рысь.

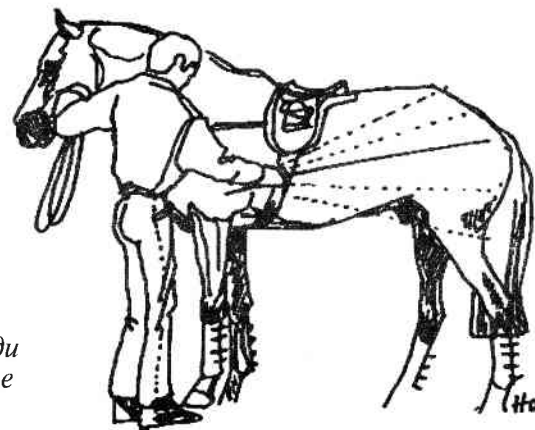
Хорошо зарекомендовала себя следующая методика: прежде чем перейти на движения вдоль стенки манежа, добейся первичного сбора на рыси. Для этого надо посте-



пенно отклонить перед лошади наружу и перевести ее на вольт в положении «плечом внутрь».

Постепенно отрабатывая на вольте начало движения, а затем мягко одерживай лошадь до полной остановки. Вскоре ты почувствуешь, что упор лошади в руку становится легче, лошадь становится послушнее.

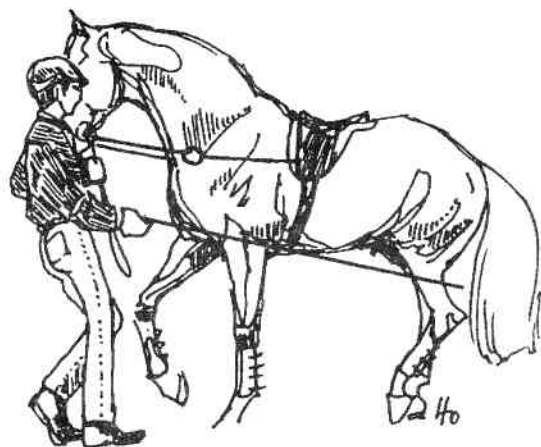
Из положения плечом внутрь на вольте постепенно все больше отводи перед лошади наружу, добейся, что-



Приучение лошади к бичу при работе в руках.



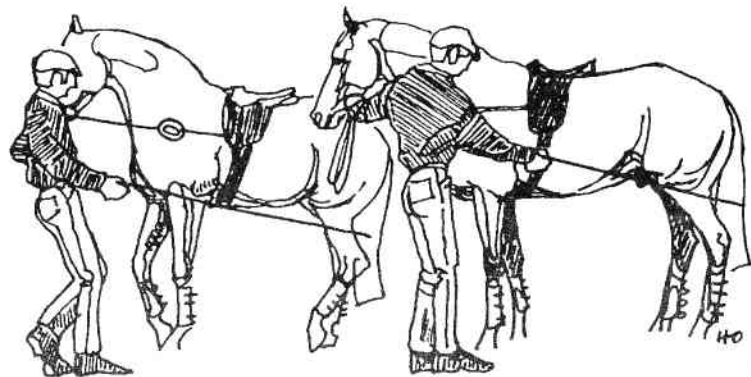
Вольт с приемом плечом внутрь.



*Полушаг из
положения
плечом внутрь.*

бы она сделала несколько укороченных вдвое шагов. После этого сразу же поощри лошадь и прекрати упражнение.

Из вольта переведи лошадь на движение вдоль стенки манежа и направь ее укороченным вдвое шагом прямо. Затем снова отрабатывай на прямой вдоль стенки переходы из остановки на собранную рысь. Как всегда начинай с движения в левую сторону.



Полушаг из остановки на прямой.



Из этого упражнения переходи к отработке на прямой вдоль стенки манежа укороченного вдвое шага. Со временем он перейдет в piaffe.

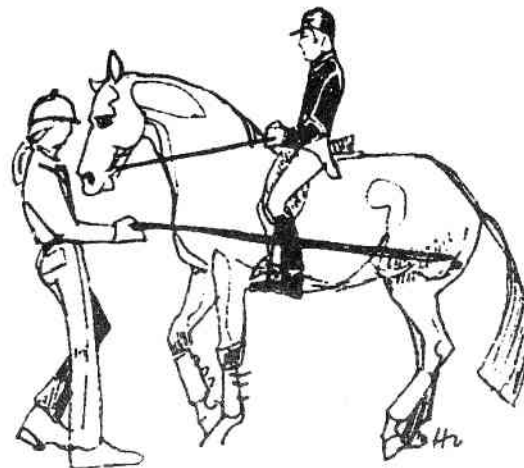
Если возникают какие-либо осложнения, например, осаживание, отклонение внутрь (против хлыста) или отказ идти вперед, возвращайся на вольт с принятием (двигаясь на вольте плечом внутрь), чтобы перевести лошадь на ритмичное движение вперед.

Если лошадь научилась выполнять piaffe в руках при движении вперед, то на нее можно посадить легкого всадника, который поначалу должен сидеть пассивно и гибко, в то время как ты будешь продолжать работу в руках.

Ослабляй свои воздействия, дай лошади возможность самостоятельное работать под гибко следующим за ее движениями всадником. Приучай ее при этом к управлению всадником.

Помни!

Лошадь не должна так приучиться к вспомогательным посылам с земли, что она перестанет подчиняться воздействиям всадника. Цель работы в руках, чтобы лошадь в результате полностью выполняла команды всадника.



*Работа в руках
под легким
всадником.*



При дальнейшей отработке пиаффе и пассажа под всадником могут быть целесообразными поддержка и проверка твоей работы с земли квалифицированным помощником.

Не забывай!

И после отработки сбора в руках в конце занятия следует дать лошади разгрузку, то есть дать ей вытянуться на корде или под всадником. Завершающие десять минут на шагу, разумеется, выдерживаются так же, как и при работе под всадником!

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь пытается убежать.

Совет

- Проверь, не является ли причиной этого страх.
- Снизь требования, например, сократи репризы.
- Ослабь посылы, и воздействуй только голосом.
- Переходи вначале с прямой на вольт в положении «плечом внутрь».
- Проверь развязки, в случае необходимости укороти их.
- Ослабь действие хлыста или приложи его к другому месту (уточни опытным путем).

Затруднение

Лошадь осаживают назад.

Совет

- Не иди перед глазами лошади, отойди назад.
- Вольтом в положении плечом внутрь поверни лошадь к движению вперед.
- При необходимости удлини развязки — нос лошади



должен быть все время чуть впереди отвесной линии.

- Произведи несколько легких одержек.

Затруднение

Лошадь отходит наружу, к стенке манежа.

Совет

- Укоротить наружную развязку на пять дырочек. Это помогает и в том случае, если лошадь выдвигает наружное плечо вперед.
- Приложи хлыст через спину к наружной стороне крупа.

Затруднение

Лошадь жметя внутрь манежа.

Совет

- Хлыстом заставить перевести на вольт в положении плечом внутрь.
- Если перед больше отклоняется внутрь, нажми на внутренний ганах и направь лошадь наружу.

Затруднение

Лошадь идет неравномерно.

Совет

- Проверь выпрямление, если лошадь идет косо, то на одну из задних ног приходится большая нагрузка.
- Проследи, чтобы грунт в манеже был ровным.
- Сразу удлини развязки.
- Расположение дырочек на развязках на одинаковом расстоянии одна от другой облегчает проверку.
- Своевременно меняй направление движения.

Затруднение

Лошадь заторапливается.

Совет

- Дай ей успокоиться, в первую очередь отказавшись от сильного посыла.
- Не прищелкивай языком чаще выбранного такта.



Боковые движения

Плечом внутрь

Предварительное условие: прежде чем двигаться плечом внутрь, лошадь должна научиться на кругу и на вольте принимать большую нагрузку на внутреннюю заднюю ногу.

В качестве подготовки для бокового движения плечом внутрь используют движение плечом вперед. При этом лошади придаются небольшие постав и сгибания (меньше, чем при движении плечом внутрь). Внутренняя задняя нога идет в направлении между передними ногами.

Движение плечом вперед и увеличение-уменьшение круга можно отрабатывать как подготовительные и выпрямляющие упражнения выездки по программе Малого приза.

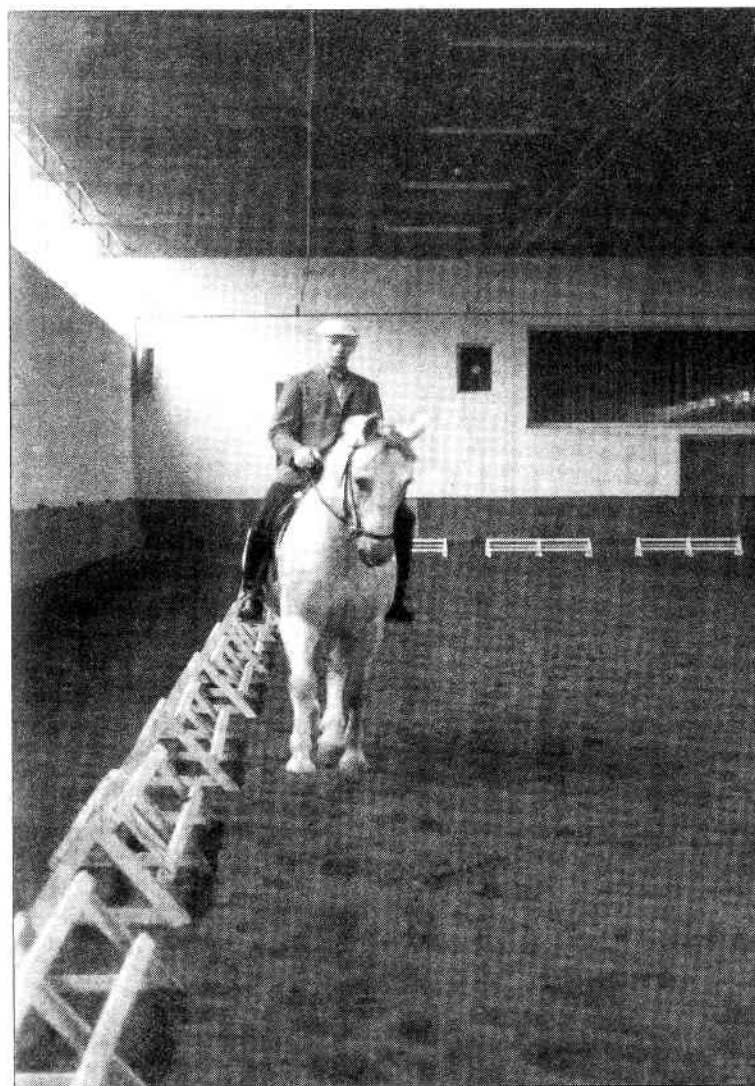
Выполнение: если ты начинаешь с движения плечом внутрь, то сначала покажи его лошади или молодому всаднику на шагу.

На рыси это упражнение лучше всего отрабатывать на круге, боковым движением плечом внутрь ты постепенно заставляешь лошадь все больше снижать темп (до шага), при этом сохраняя такт и сгибание. Это отрабатывается короткими репризами, причем важно чередовать боковые движения с ездой по прямой линии.

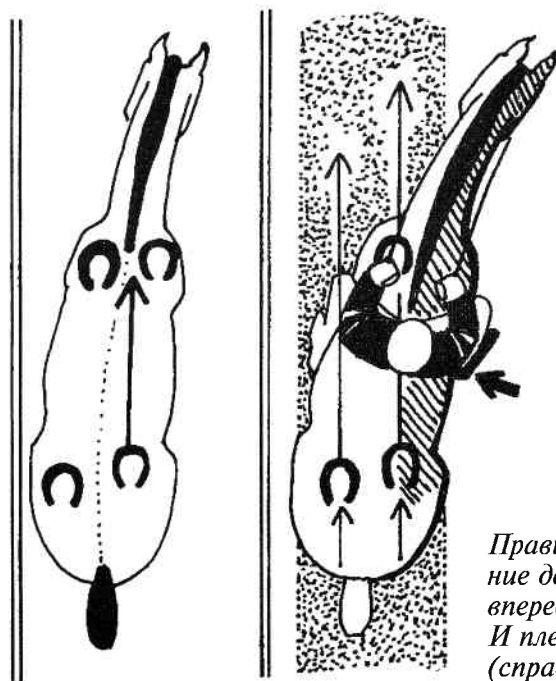
Как только лошадь сможет двигаться по кругу боковым движением плечом внутрь, переходи к отработке этого упражнения на длинной стороне манежа.

При совершенствовании выполнения этого упражнения, следи за тем, чтобы при одинаковом отклонении переда лошади внутрь, ее задние ноги оставались посредине линии движения вдоль стенки манежа.

С молодым всадником постоянно отрабатывай начало движения плечом внутрь, а затем позволяй ему ехать



С движения плечом внутрь начинается совершенствование прямолинейного движения.



*Правильное выполнение движения плечом вперед (слева).
И плечом внутрь (справа).*

прямо, чтобы он научился направлять перед лошади внутрь, а не выдавливал ее заднюю часть наружу.

Для окончания движения плечом внутрь возврати перед лошади в обычное положение воздействием наружного повода и внутреннего шенкеля.

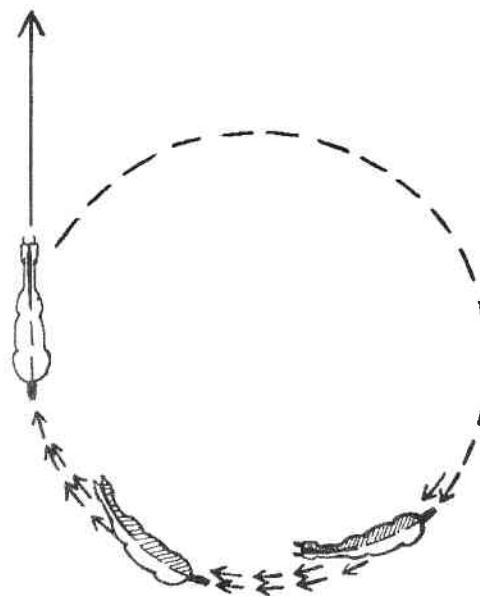
Трудности и рекомендации

Затруднение

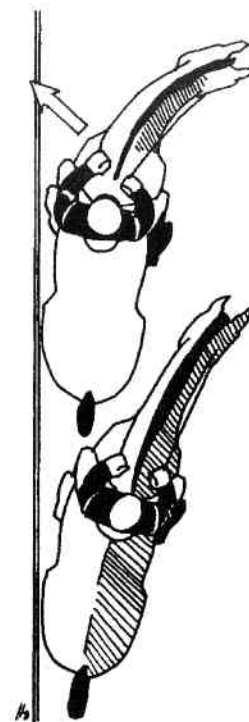
Лошадь отклоняется наружным плечом в сторону.

Совет

- Сжатием ладони наружной руки ограничить через повод движение шеи лошади.
- Прекратить движение плечом внутрь, выпрямив шею лошади и выехав внутрь манежа. Потом начать все заново.



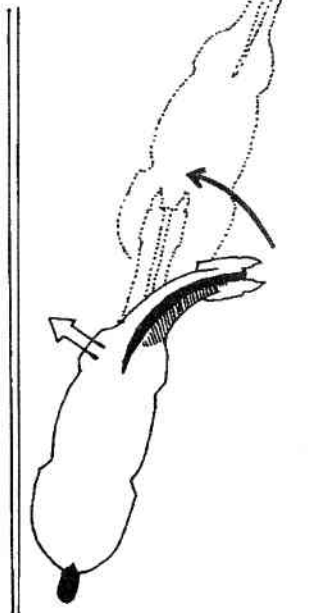
Совершенствования упражнения плечом внутрь на круге.



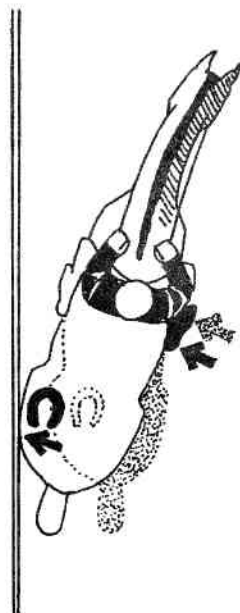
Лошадь отклоняется наружным плечом в сторону (вверху), правильное движение плечом внутрь (внизу).



Въезжай внутрь манежа и снова выпрямляй шею лошади.



Задние ноги отходят наружу.

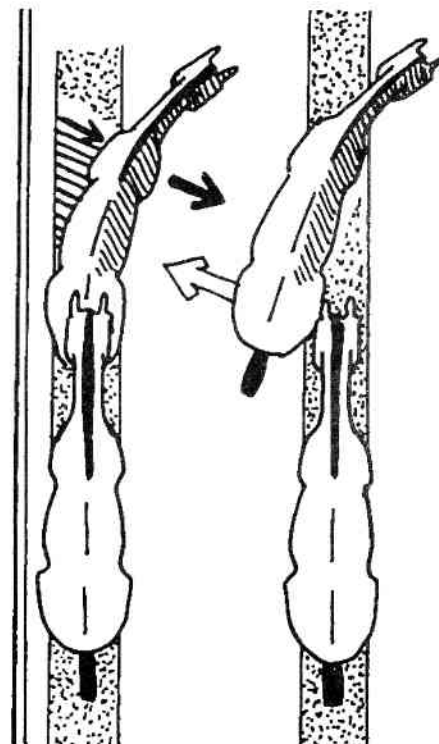


Затруднение

Задние ноги отходят наружу — то есть не остаются на середине следа движения.

Совет

- При начале движения направлять перед лошади внутрь манежа, но не отводить задние наружу.
- Следить за тем, чтобы внутренний шенкель не отводился назад, а оставался на отвесной линии — плечо — бедро — каблук.
- Следи за положением и ограничивающим воздействием наружного шенкеля.



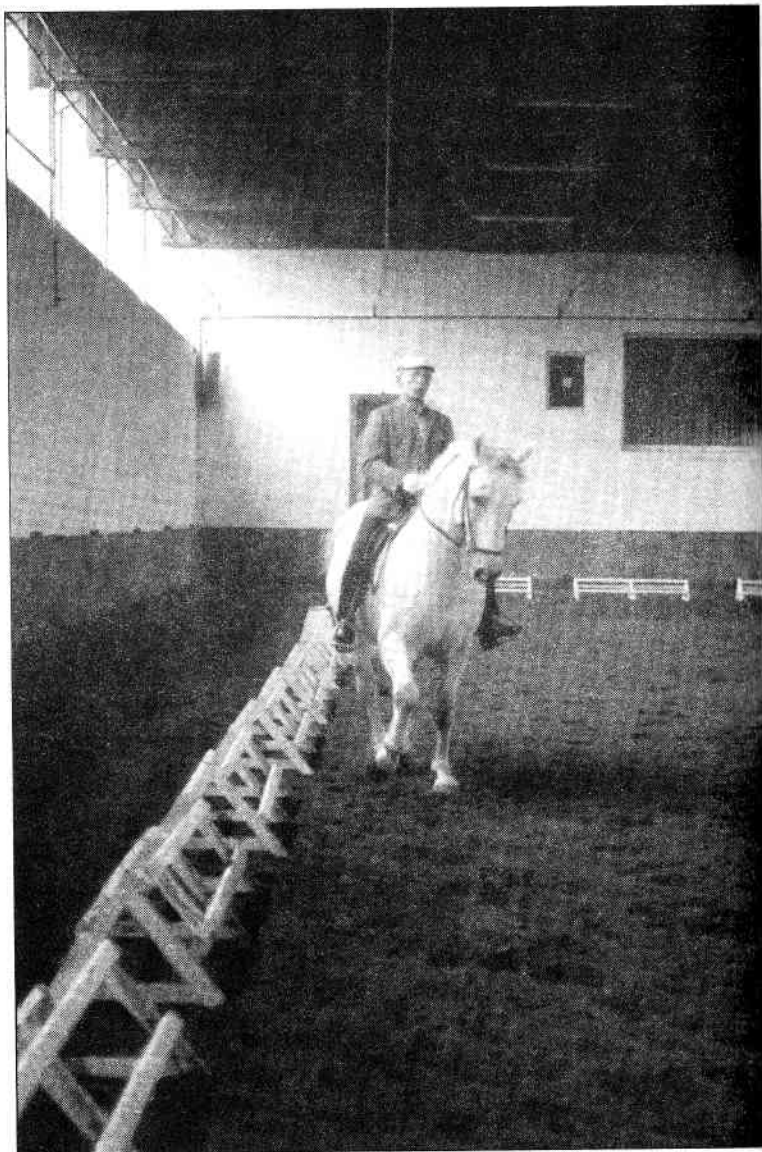
При начале движения направляй перед лошади внутрь манежа (слева), но не отводи задние ноги наружу (справа).

Затруднение

Лошадь при движении плечом внутрь шатается, то есть не идет ровно по одной линии.

Совет

- Короткими репризами положения плечом внутрь добиться, чтобы лошадь восстановила равновесие.
- Выбрать взглядом одну точку и все время смотреть на нее. Это помогает и при выполнении движения плечом внутрь без опоры на стенку — например, на средней линии манежа.



Совершенствование прямолинейного движения.

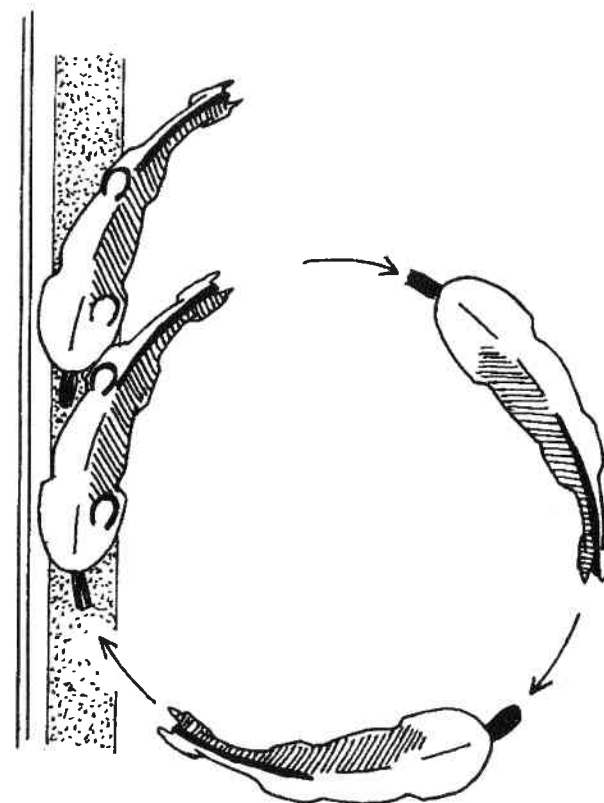


Затруднение

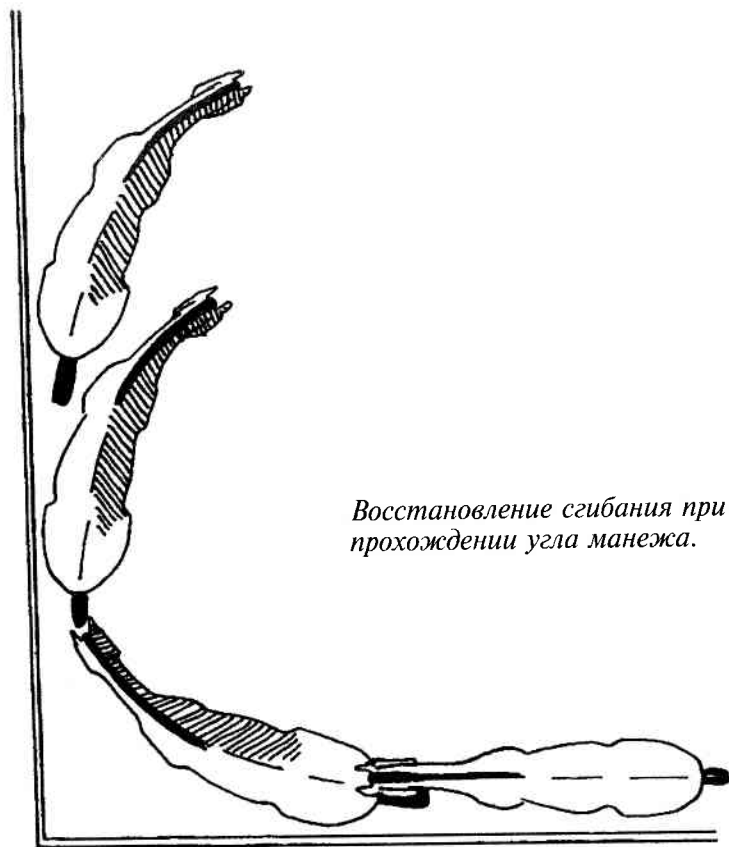
Сгибание лошади исчезает.

Совет

- Отвернуть на вольт и из него перевести лошадь на движение плечом внутрь.
- Перейти на круг и постепенно восстановить движение из положения плечом вперед в положение плечом внутрь.



Восстановление сгибания переходом с вольта на движение плечом внутрь.



Восстановление сгибания при прохождении угла манежа.

- Восстановить сгибание при прохождении угла манежа.

Затруднение

Теряется плавность движения.

Совет

- Добиться выполнения более коротких репризов, при завершении поддержать мах движением вперед.
- Начинать движение несколько более высоким темпом.



Траверс и ранверс

Траверс является предварительной ступенью траверсале.

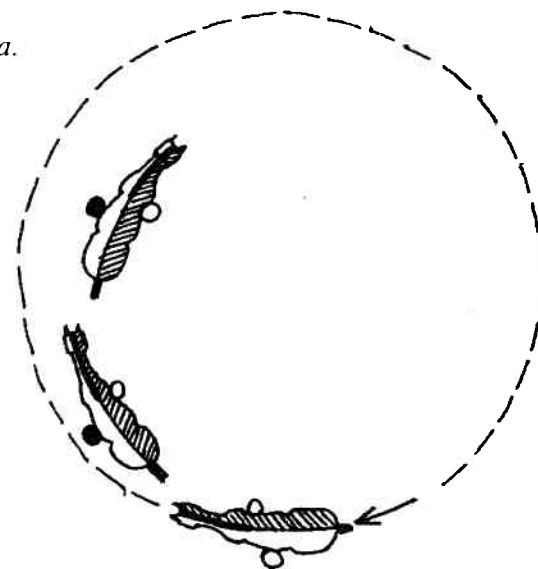
Выполнение траверса ты можешь начинать отрабатывать, как только тебе удастся выполнить движение плечом внутрь хотя бы на коротком отрезке.

Сначала воздействием внутреннего шенкеля переведи лошадь в положение плечом вперед, а затем наружным шенкелем направь ее наружную заднюю ногу между передними. Сначала добивайся небольшого отведения от следа движения.

Вначале продемонстрируй лошади и ученику выполнение траверса на шагу. Таким способом позднее ты сможешь достичь реакции на мягкие посылы.

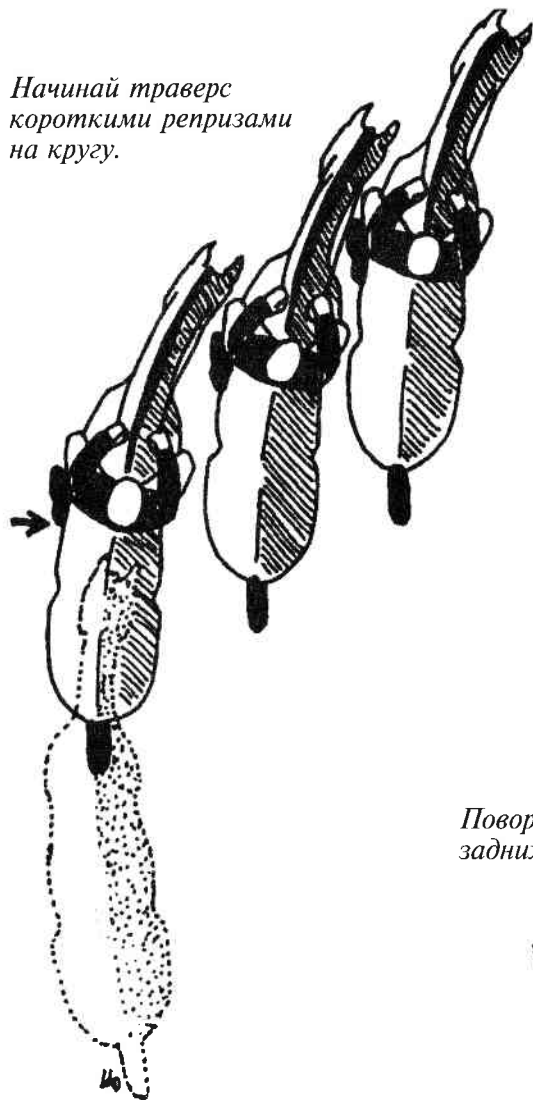
Выполнение коротких репризов траверса на кругу начинай как движение плечом внутрь, поскольку при этом ты сможешь использовать уже имеющееся сгибание ло-

Сужение круга.





Начинай траверс короткими репризами на кругу.



Поворот на задних ногах.



шади. Важно добиться постоянной реакции на мягкое воздействие наружного шенкеля.

Уже на уровне подготовки и выездке по программе Малого приза лошадь должна легко уступать воздействию наружного шенкеля при поворотах на месте и сужении круга.

Не забывай!

Внутренний шенкель обеспечивает сгибание и посыл вперед.

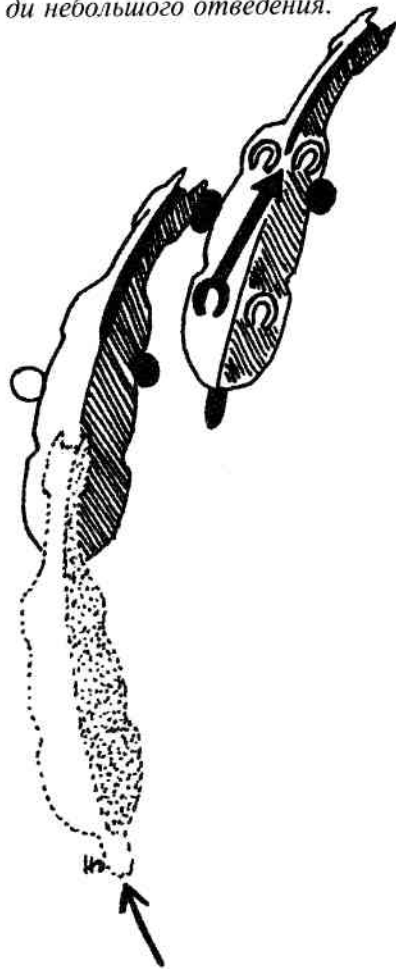
Для активизации внутреннего шенкеля посоветуй ученику одновременно с выполнением переходить на круг большего диаметра.

Лишь когда траверс удастся на кругу, переходи с него на прямую линию и проезжай траверсом расстояние в несколько корпусов лошади.





Поначалу добивайся от лошади небольшого отведения.



Ранверс.



Поначалу делай короткие репризы, изменяя степень выноса ног, траверс явится тогда хорошим гимнастическим упражнением.

Если траверс на кругу удастся, то тогда можно проехать несколько корпусов по прямой линии. Если лошадь теряет постав и сгибание, снова выполни упражнение на кругу.

Ранверс является движением, обратным траверсу. Например, лошадь при движении влево получает постав и сгибание направо, а не влево. Вдоль стенки манежа идут задние, а не передние ноги.

На второй след движения при траверсе выводятся задние, а при ранверсе передние ноги. Ранверс завершается выравниванием перед и зада лошади (принцип прямолинейного движения).

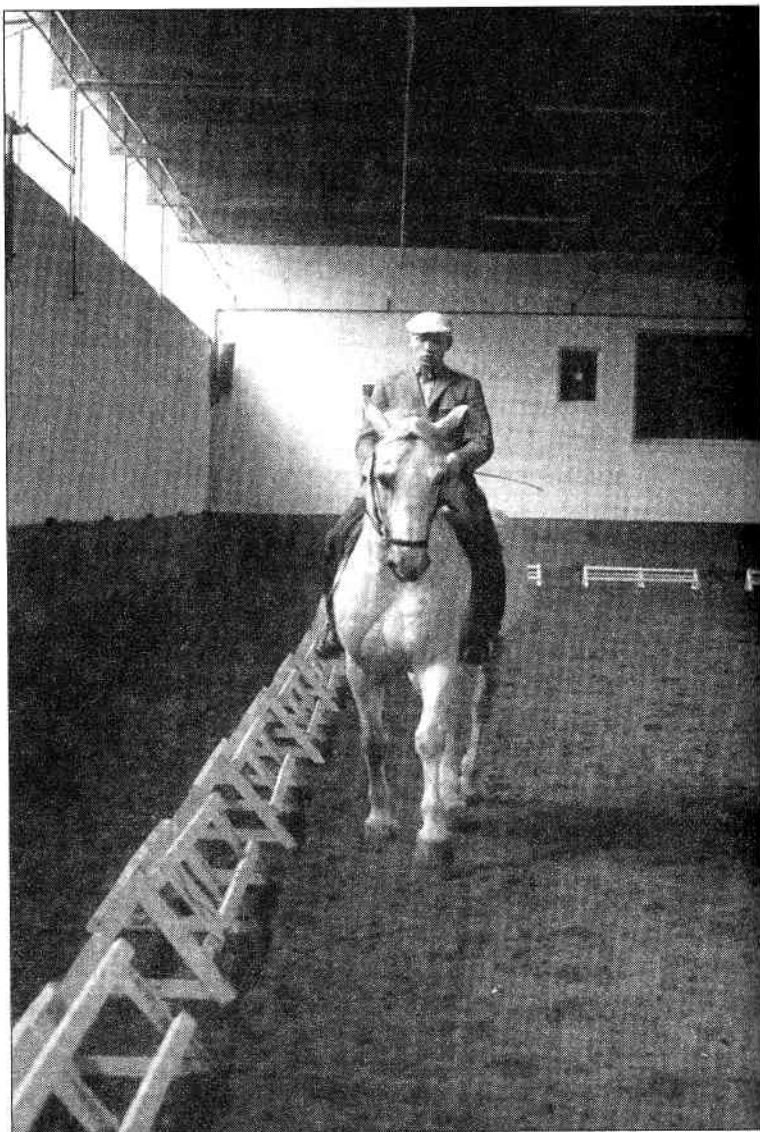
Ранверс дает хорошую возможность чередования боковых движений. Это способствует уточнению посылов, а также повиновению и концентрации лошади.

Ни при каком-либо другом упражнении периода первоначальной подготовки, кроме траверса, нет совпадения посылов с теми, что даются при переходе в галоп. Гимнастическая ценность, средства управления и трудности не отличаются от характерных для траверса, поэтому в дальнейшем мы не будем отдельно описывать это упражнение.

Прежде чем отвести перед лошади внутрь манежа от его стенки, придай лошади постановление наружу и приложи внутренний шенкель. Из положения наружным плечом вперед ты сможешь гармонично подготовить сгибание.

Не забывай!

Это упражнение — как и траверс — более напряженное, нежели движение плечом внутрь и поэтому выполняется лишь короткими репризами в чередовании со свободным движением вперед.



Траверс является подготовительным упражнением для траверсале.



Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь поднимается в галоп в начале траверса.

Совет

- Дозируй воздействие шенкелем, чтобы икры пружинили в такт рыси и не нажимали, в противном случае лошадь может команду на траверс легко спутать с посылом на галоп.
- Временно больше отрабатывай ранверс, нежели траверс.

Затруднение

Лошадь утрачивает постав и сгибание.

Совет

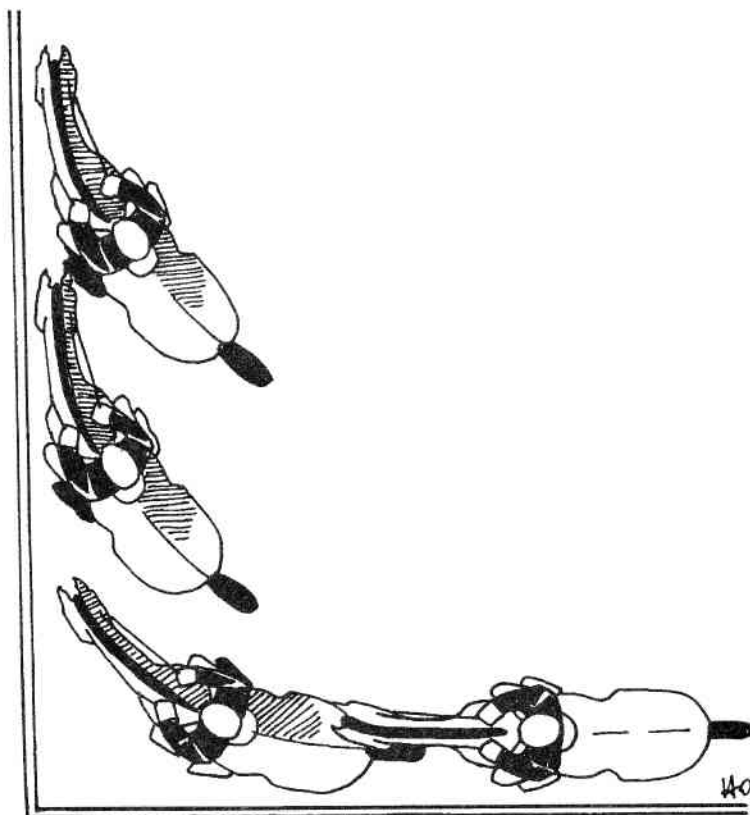
- Прекрати упражнение и снова только приложи внутренний шенкель вперед на движении плечом.
- Если ты только начал отрабатывать траверс, то снова готовь его на кругу. Полезнее несколько раз отработать входение в него, нежели выполнять на больших отрезках.
- Начиная придавать лошади постав и сгибание при прохождении угла манежа или на вольте.
- Запасись терпением при работе прежде всего на лошадях с коротким корпусом, которым особенно тяжело дается это упражнение.

Затруднение

Лошадь утрачивает импульс.

Совет

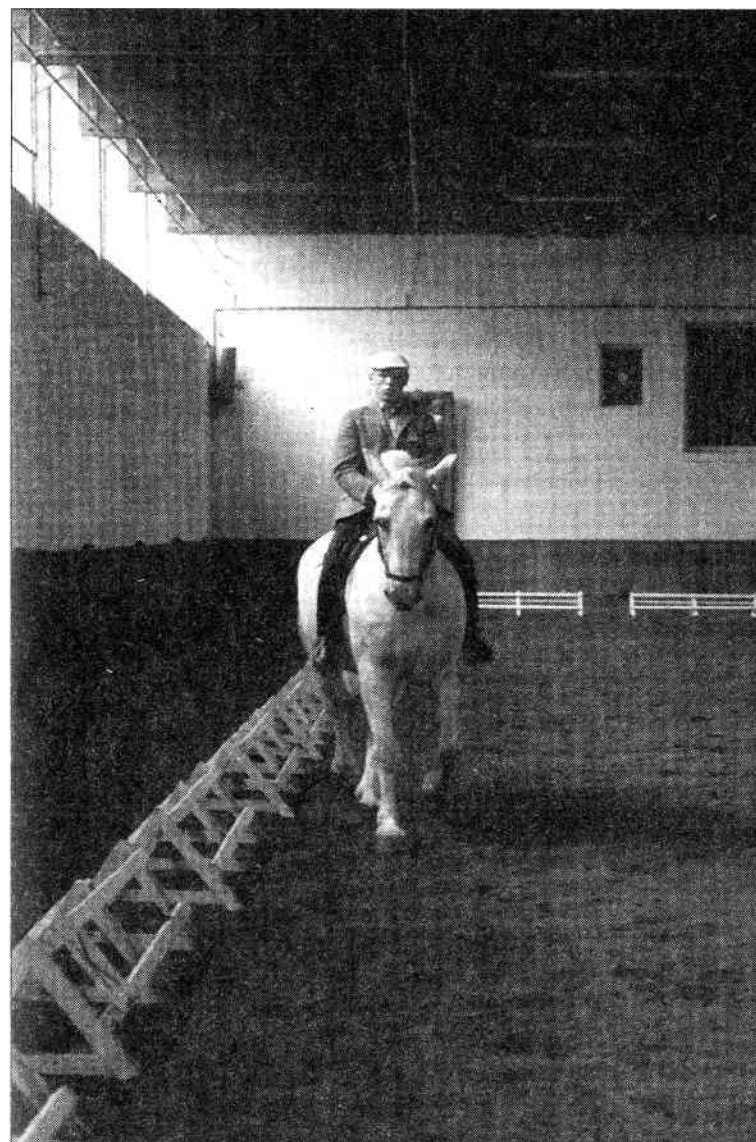
- Выполнять более короткие репризы.
- Увеличь темп в начале траверса.
- Для лошадей, которые при выполнении этого упражнения сами по себе сильно прибавляют ход, хо-



Начинай придавать лошади постав и сгибание при прохождении угла манежа или на вольте.

рошо зарекомендовала себя отработка траверса по началу на облегченной рыси.

- Проверь постав лошади! Наружная задняя нога должна ступать в след внутренней передней. Спереди видны три, а не четыре ноги.



В начале ранверса перед лошади отводится от стенки внутрь манежа.



Траверсале

Траверсале выполняется на собранной рыси и позднее на собранном галопе.

Начинать отработку траверсале можно тогда, когда лошадь уже научилась выполнять движение плечом внутрь и траверса.

Мы различаем следующие виды траверсале:

- полутраверсале: от средней линии к стенке манежа или от стенки к средней линии.
- двойное полутраверсале: соответственно полутраверсале от средней линии к стенке манежа и обратно к стенке;
- полное траверсале: он выполняется по полной диагонали, например от точки М до точки К;
- зигзагообразное траверсале: выполняется попеременно направо и налево от средней линии манежа и на рыси измеряется в метрах, а на галопе в скачках;
- двойное полное траверсале: например, от точки К к точке В и оттуда к точке Н. Он выполняется только в сложных заданиях.

Средства управления: о наружном шенкеле помнят все — но не менее важен и внутренний шенкель, поскольку он обеспечивает сгибание лошади и движение вперед (ход).

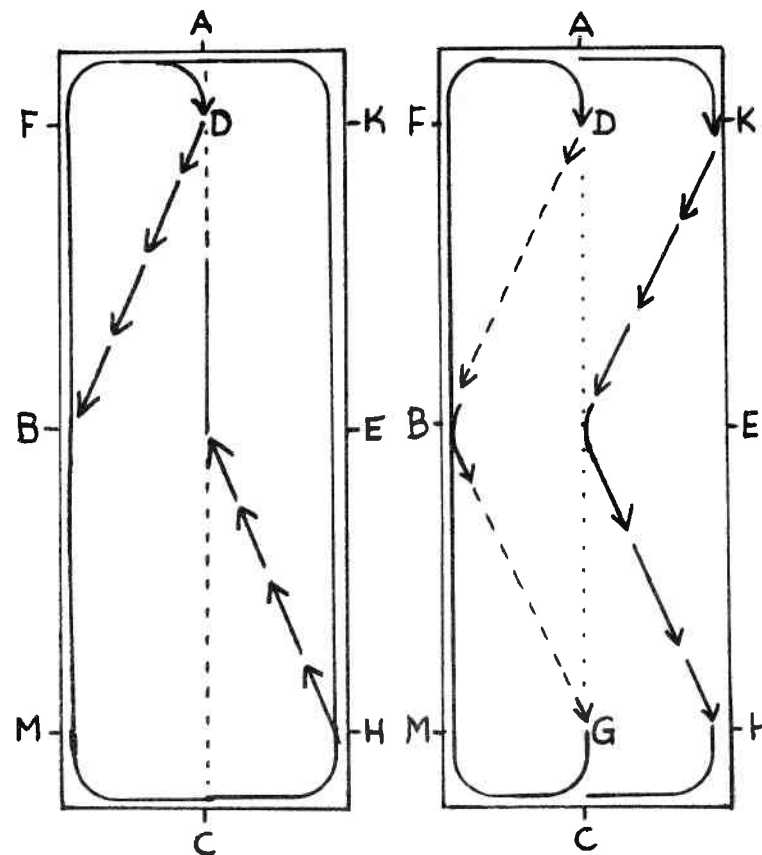
Приложи внутреннее колено несколько ниже, чтобы твой вес оставался на внутренней стороне — лошадь будет двигаться в направлении твоего центра тяжести.

Натяжением наружного повода усиль постав и сгибание лошади, а внутренний повод ослабь. При правильном сгибании лошадь сама сохраняет постав.

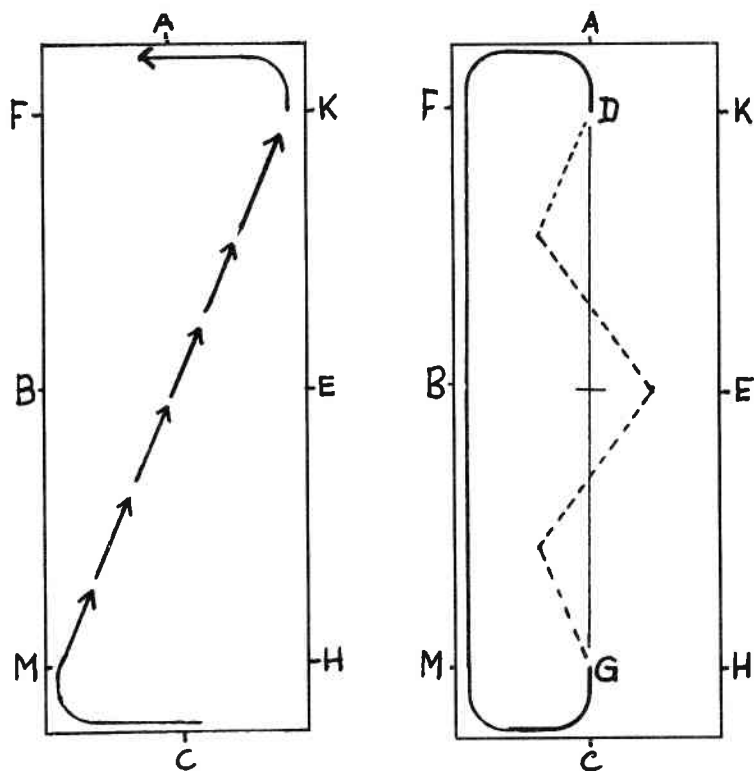
Поскольку траверсале на рыси дается лошади легче, чем на галопе, отработку траверсале на галопе начинай лишь тогда, когда лошадь научилась выполнять его на рыси.



Хорошим упражнением для овладения траверсале является переход к нему из траверса на круг: из траверса переходишь на траверсале и проезжаешь на расстояние равное длине нескольких корпусов лошади в направлении длинной стенки манежа. Упражнения можно начинать и заканчивать в любой точке манежа, важно лишь соблюдать ритм, темп и безупречные постав и сгибание.



Полутраверсале от средней линии к стенке манежа и от стенки к средней линии. Двойное полутраверсале.

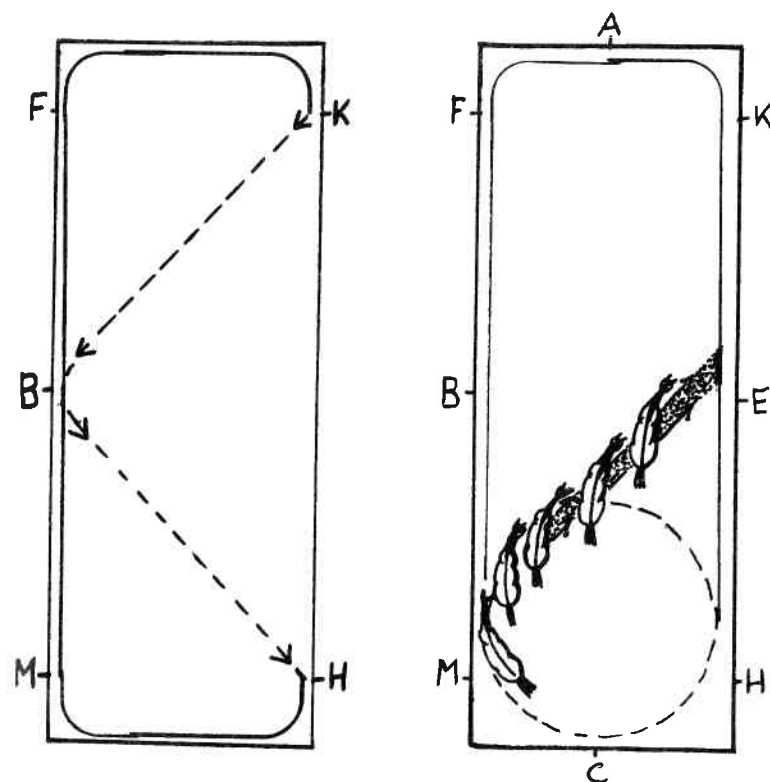


Полное траверсале (слева) и зигзагообразное траверсале (справа).

Запомни!

Поначалу достаточно проезжать на расстояние, равное длине нескольких корпусов лошади. Если ритм, ход или сгибание утрачиваются, остановись и подготовься начать упражнение снова.

На начальной стадии как следует перемещайся, выполняя траверсале, вперед и меньше в сторону. Поначалу перед лошади должен четко отклоняться в сторону.

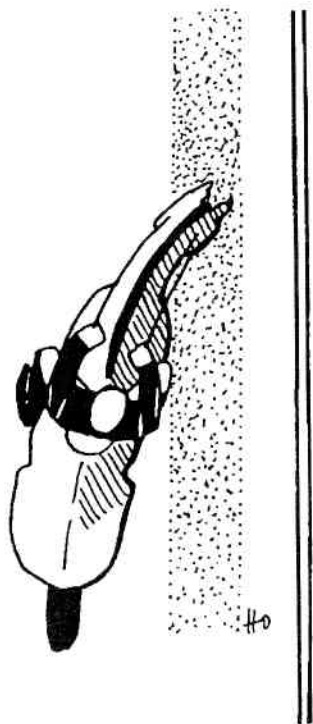


Полное двойное траверсале (слева) и переход в траверсале из траверса на круг (справа).

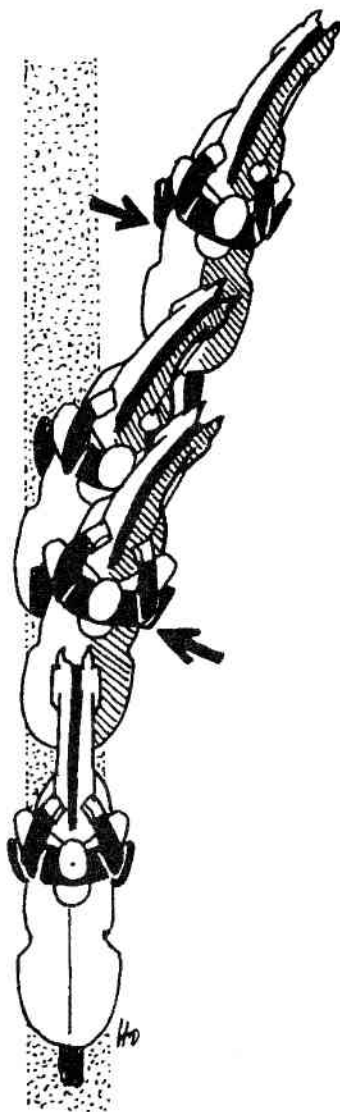
Полутраверсале начинай от средней линии в направлении стенки манежа.

Перед этим укороти внутренний повод, приложением шенкеля пошли лошадь плечом вперед (но не плечом внутрь!) и тем самым подготовь постав и сгибание лошади.

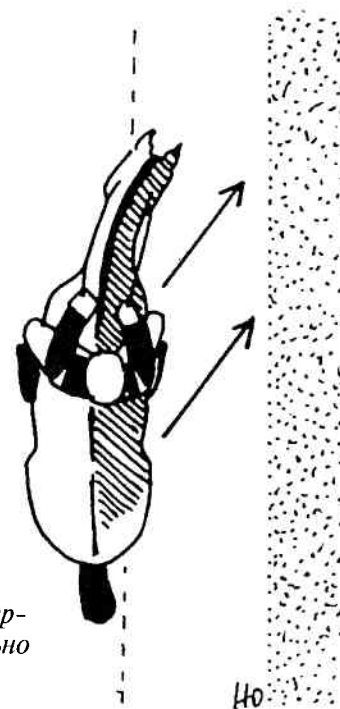
Только когда лошадь, повинаясь все более незаметным посылам, будет сохранять ритм, ход и сгибание на траверсале, можно будет постепенно переходить к выполнению его на обрезах, предусмотренных программой езды от одной точки до другой.



Вначале перед лошади должен отклоняться в сторону.



Подготовка постава и сгибания.



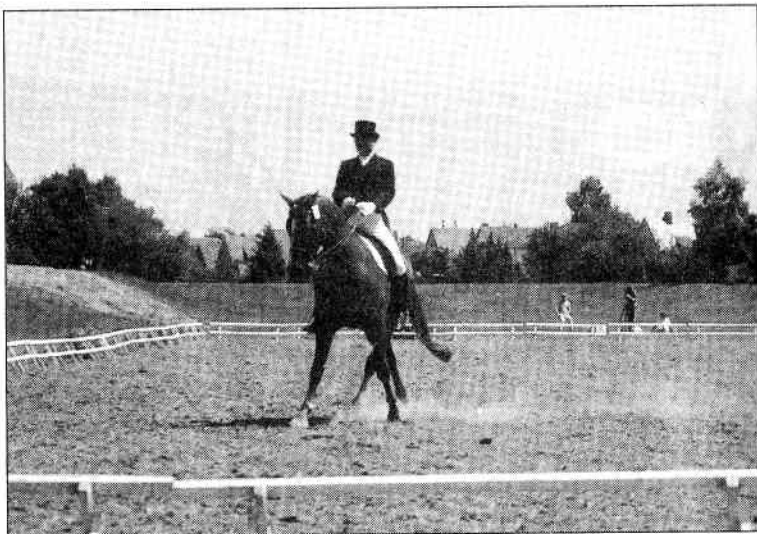
В завершенной форме траверсале выполняется параллельно дорожке.

Если вначале перед лошади должен идти на шаг в сторону от ее зада, крупный шаг вперед, то при законченной форме лошадь должна идти все время параллельно стенке манежа.

Лишь когда станет получаться полутраверсале в обе стороны, приступай к отработке двойных полутраверсале.

Чтобы избежать отклонения зада лошади при перемене направления на двойном полу траверсале или зигзагообразном траверсале, надо сначала изменить постав лошади и только тогда переменить положение шенкелей, чтобы придать лошади сгибание и движение в другую сторону. Короче: действуй сначала руками, потом ногами.

При выполнении траверсале на галопе ты достигаешь существенно более тонкой реакции лошади, если будешь



Отличное сгибание, импульс и сбор на траверсале (доктор Р. Климке на Паскале).

воздействовать обеими шенкелями. При этом всегда надо начинать с наружного и в ритме галопа включать внутренний. Таким образом соответствующий шенкель воздействует в такт с отталкиванием задней ноги.

При зигзагообразном траверсале на галопе на последнем скачке галопа перед переменной направления тыставишь лошадь прямо и затем сначала выполняешь перемену ног в воздухе. То есть, например, при траверсале ты отсчитываешь четыре скачка по обе стороны от осевой линии «1, 2, 3, прямо!» и затем делаешь следующий скачок в новом направлении.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь теряет ритм, то есть идет неравномерно или заторопливается.



Совет

- Возвратись назад к отработке движения плечом внутрь и траверса. В случае необходимости добивайся на траверсе небольшого отклонения, чтобы связки, сухожилия и суставы могли лучше приспособиться к непривычному виду нагрузки.
- Поначалу дай переду лошади отступить на большой шаг в сторону, а лишь потом добивайся параллельности ее корпуса со стенкой манежа.

Затруднение

При начале траверсале зад лошади отклоняется вперед.

Совет

- Тренируй свои ощущения, попросив кого-либо понаблюдать за твоими действиями при начале выполнения траверсале, или наблюдай сам, оглядываясь на лошадь.
- Начиная траверсале из движения плечом вперед, то есть всегда сначала приложи внутренний шенкель, прежде чем воздействовать наружным шенкелем для бокового движения.
- Если это случается потому, что лошадь спешит, помняй место езды или на время вернись к выполнению движения плечом вперед.

Затруднение

Лошадь проходит слишком мало в сторону, ей недостает места на манеже.

Совет

- Сначала добейся, чтобы лошадь на шагу реагировала в манеже на воздействие средств управления, направленное в одну сторону.
- Тактически правильно рассчитывай отрезки, на которых выполняешь упражнение. Двойное полутраверсале начни лучше сразу после угла манежа. Это будет меньшей ошибкой, чем неполное выполнение



второго полутраверсале из недостатка места или потери хода и ритма.

- То же самое относится и к зигзагообразному траверсале: первое траверсале ты начинай сразу после достижения средней линии вместо, скажем, точки D.

Затруднение

Лошадь перекашивается, например, одно ухо держит ниже другого.

Совет

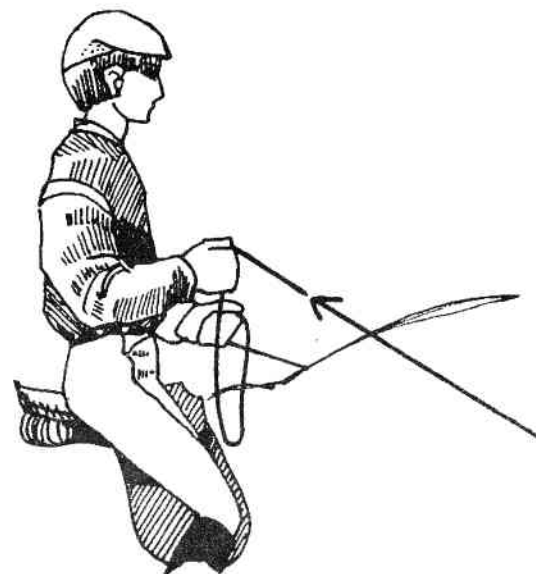
- Улучши гибкость в боках работой по кривым линиям (например, на круге, вольтах), а также движением плечом вперед и плечом внутрь.
- Для немедленного исправления подними немного повыше правую руку. Ты усилишь воздействие, если при этом пропустишь повод снизу сквозь кулак поверх указательного пальца (кончик повода свисает вниз).
- Выпрями шею лошади на какое-то время, двигайся без постава, затем снова придай лошади постав.

Затруднение

Лошадь утрачивает сгибание.

Совет

- Для подготовки больше работай на траверсе.
- Помни о том, чтобы внутренний шенкель колебался в такт с движением.
- Как только утрачивается сгибание, выполняй вольт, из него приходи со сгибанием на траверс.
- Хорошим гимнастическим эффектом также обладает чередование движения плечом вперед и траверсале.
- На соревновании — временно! — можешь немного стусевать этот недостаток большим сгибанием шеи лошади.



Подними правую руку немного выше и пропусти повод снизу поверх указательного пальца сквозь кулак.

Затруднение

Недостаточный импульс при выполнении траверсале.

Совет

- Начиная траверсале более высоким темпом.
- Чтобы улучшить импульс, постоянно повторяй при тренинге взрослой лошади выполнение траверсале на длинных расстояниях, например от средней линии манежа до последней точки на длинной стороне.

Затруднение

На зигзагообразном траверсале лошадь до изменения посыла бросается в другую сторону.

Совет

- Прерви траверсале, и на длину нескольких корпусов лошади двигайся плечом вперед.
- На галопе следи за тем, чтобы лошадь не меняла самовольно направление. Варьируй число скачков галопа направо и налево от средней манежа.



Перемена ноги на галопе

Однократная перемена ноги на галопе

Выбор времени для отработки

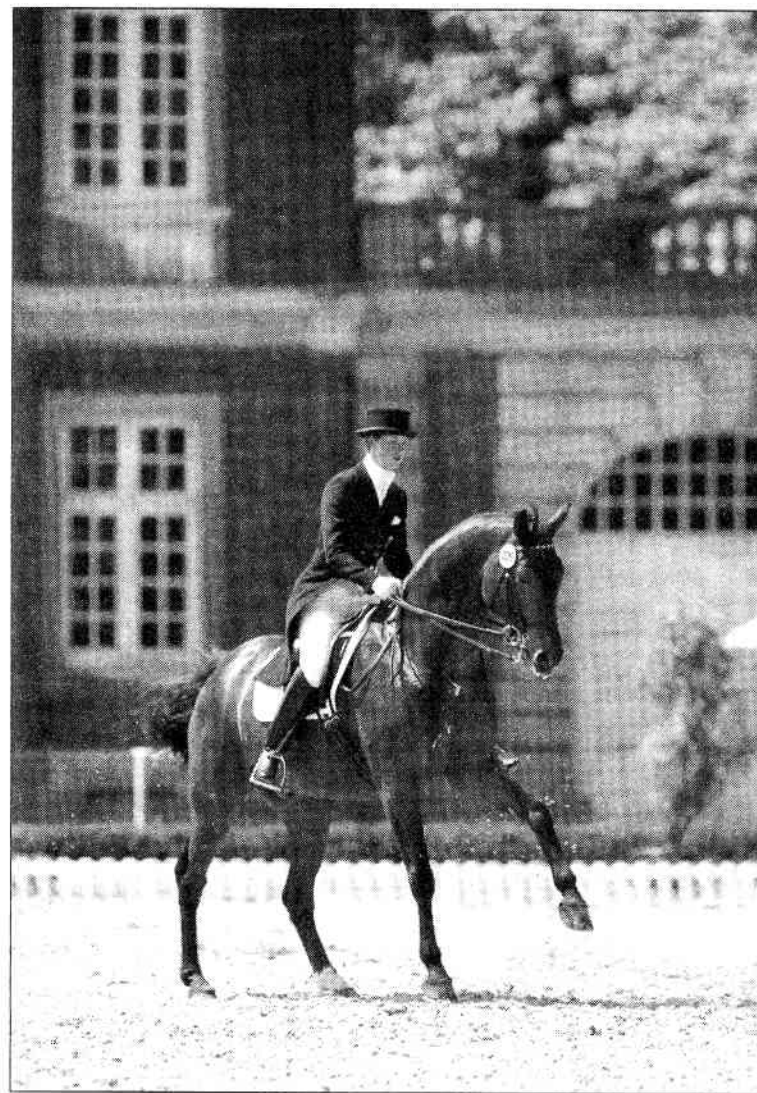
Нередко отработку перемены ноги на галопе не начинают слишком долго. Между тем это совершенно естественное явление, и его можно наблюдать у молодых лошадей, свободнодвигающихся без всадника, например на выпасе.

У многих лошадей, успешно прошедших выездку по программе малого приза и даже «побеждавших», возникают большие трудности из-за того, что при односторонней отработке контргалопа их систематически отучали от перемены ноги, которую молодые лошади играючи демонстрируют на пастбище. Их раньше нередко за это наказывали, а теперь вдруг заставляют выполнять «запретное». Естественно, что при этом возникают недоразумения и затруднение.

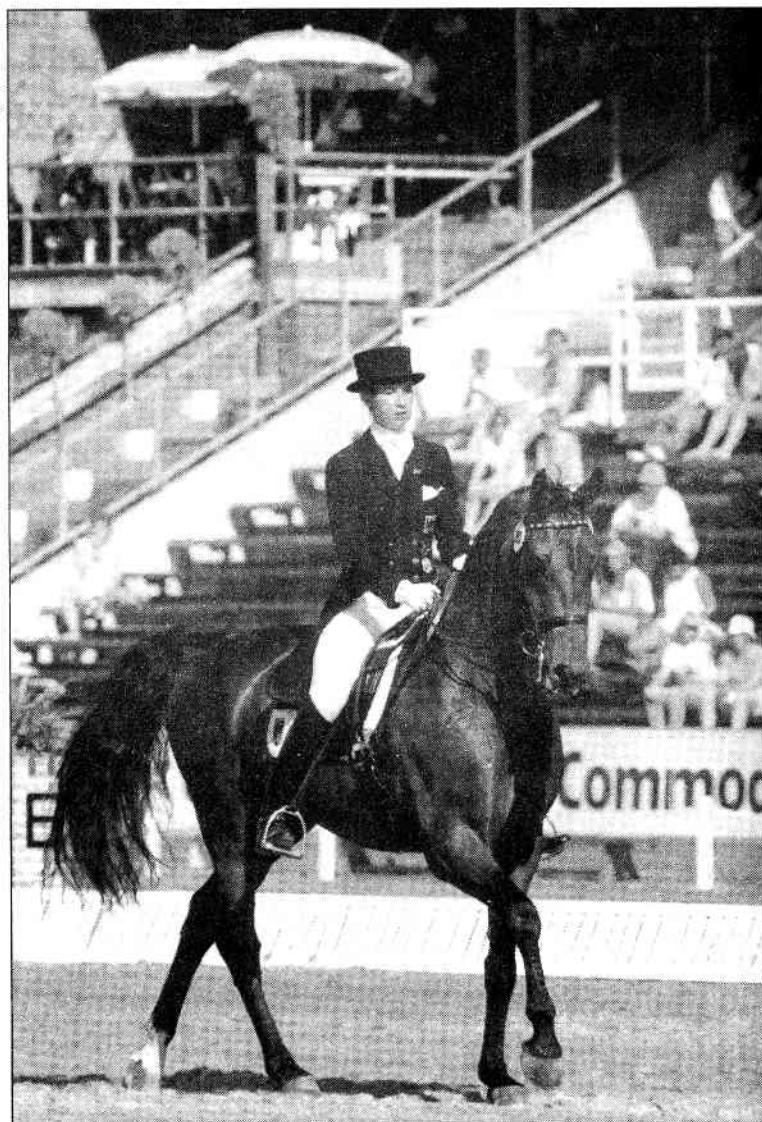
Лучшим моментом для обучения перемене ноги на галопе наступает тогда, когда ты начинаешь отрабатывать контргалоп, и у твоей лошади еще сохраняется естественная тенденция перехода на галоп с внутренней ноги. То есть ты отрабатываешь перемену ноги параллельно с отработкой контргалопа. Необходимым условием, естественно, является собственное умение добиться от лошади перемены ноги на галопе. Если же этого нет, следует обучиться у опытного наставника.

Если твоя лошадь умеет выполнять перемену ноги в обе стороны, то ты совершенно спокойно закрепляешь контргалоп, который, при корректном исполнении, соответствует собранному галопу.

Для единичной перемены ноги на галопе степень сбора еще не должна быть высокой. Молодая лошадь с хорошим галопом, которая удерживает равновесие и подни-



Здесь соблюдены все предпосылки для хорошей перемены ноги на галопе (включая серийную перемену): такт, ненапряженность, прямолинейность и равновесие. (Николь Унхофф на Рембранде).



Николь Унхофф на Рембранде.



мается в галоп мягким посылом, может без всяких проблем обучиться перемене в воздухе из рабочего галопа.

Опасность нежелательного самовольного перехода лошади на контргалоп отпадает сама собой при возрастании проводимости, сбора и повиновении лошади. Тем не менее рекомендуется в течение 14 дней перед выступлением в соревнованиях по выездке по программе Малого приза не повторять выученную перемену ноги на галопе.

Важно!

Перед каждой попыткой выполнить перемену ноги на галопе, должны быть соблюдены 4 условия:

1. Каждое движение галопом должно быть **завершенным в три темпа** с отчетливой фазой подвисания, то есть не слишком коротким.
2. Перед каждой попыткой лошадь должна быть **полностью успокоена, ненапряжена**.
3. Она должна быть полностью **прямолинейной**, и ее задние ноги должны переноситься под центр тяжести.
4. Лошадь должна **сохранять равновесие**, что можно проверить оглаживанием.

Краткая формула

- ТАКТ
- НЕНАПРЯЖЕННОСТЬ
- ВЫПРЯМЛЕННОСТЬ
- РАВНОВЕСИЕ

Если одно из этих условий не выполнено, ты не должен добиваться исполнения перемены ноги на галопе.

Средства управления

Существует несколько возможностей воздействия средствами управления на лошадь, чтобы заставить ее переменить ногу на галопе, они зависят от выбранного



метода обучения. Большинство профессиональных тренеров используют следующее воздействие: импульс для смены ноги дает наружный шенкель, который переносится на ширину ладони назад и надавливает на бок лошади в такт с ее движениями.

Внутренний шенкель прикладывается за подпругой и действует во встречном направлении. Всадник мягко следует своим весом за махами галопа.

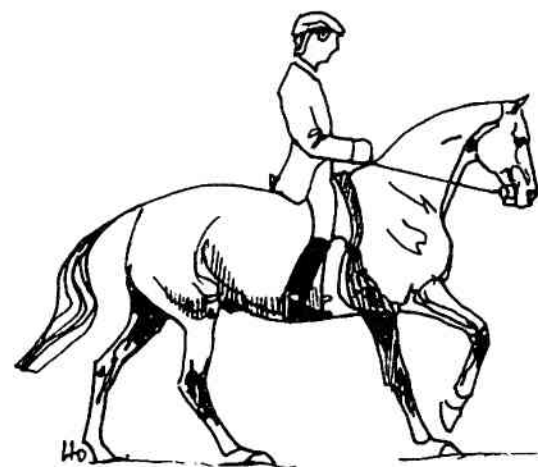
Не забудь!

Прежде всего избегай блокировки новой внутренней стороны резким перемещением в седле и изменением постава.

Сконцентрируй внимание на новом положении наружного шенкеля, внутренний сам приложится на нужном месте, если ты будешь мягко следовать за движениями лошади. Решающей предпосылкой успешного выполнения перемены ноги на галопе является выбор правильного момента (timing) для воздействия: лошадь может переменить ногу только в фазе подвисания. Ей требуется некоторый промежуток времени от посылы до реакции на него. Чем ближе подается посыл к моменту подвисания, тем меньше остается времени у твоего партнера для его выполнения. Частым следствием этого является учащение галопа или бросок в сторону.

Правильный момент, на который должен приходиться новый посыл перенесенным назад наружным шенкелем, — первая опора на три ноги. Это именно то самое мгновение, в которое внутренний шенкель посылает лошадь в галоп. Тебе следует просто снова вызвать в своем сознании этот момент, так как ты уже давно оказываешь давление шенкелем в нужный момент чисто автоматически.

Для отработки полезно следующее предварительное упражнение: я указываю ученику, когда он посылает лошадь внутренним шенкелем на галоп, и тем самым правиль-



При первом опирании лошади на три ноги наступает подходящий момент для перемены ноги на галопе.

ный момент, в который давление переносится на наружный шенкель. Лучше всего сначала подкреплять это командой, каждый раз в нужный момент произнося «теперь!». Как только ученик уловил это мгновение, я позволяю ему отдавать эту команду самому себе. После этого я требую от него в этот самый момент поводить шенкель назад.

На кругу мне удобнее всего контролировать посылы. По моему опыту хорошо зарекомендовал себя метод, когда всадник вместе со мной считает в такт движения и примерно счет «четыре» имитирует посылы для перемены ноги. При этом я одновременно готовлю его для счета и к последующему выполнению перемены ноги сериями.

Методики обучения

Подготовку проводи в форме частых переходов в галоп с левой и с правой ноги, начинающих с воздействия наружным шенкелем. Усложни до выполнения простой перемены ноги на галопе.



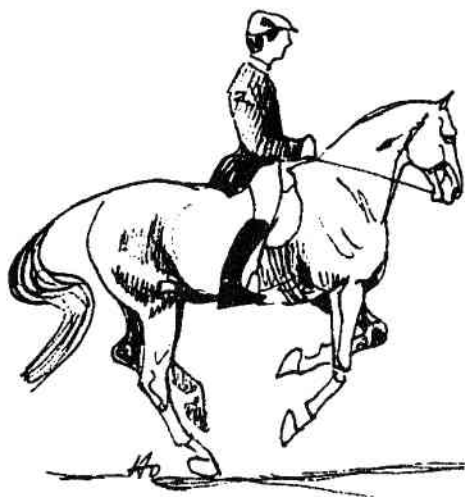
- Начинай отработку перемены ноги на галопе всегда с «лучшей» стороны. Большинство лошадей «перекошены» направо, при работе с ними начинать надо с выполнения перехода от галопа с правой ноги на галоп с левой ноги. Когда это удастся, прекрати отработку и поощри лошадь. Затем попытайся выполнить перемену с левой на правую ногу, но не на том же занятии, а не ранее следующего дня.

Отрабатывай перемену ноги на галопе всегда в одной и той же точке, и только когда она освоит это упражнение, — на другой. Постоянно выполняй манежные фигуры без перемены ноги, этим ты воспрепятствуешь лошади самовольно ускорять темп движения или менять ногу.

При первой попытке важно лишь, чтобы лошадь не прыгнула. Если она ускоряет темп или остается не совсем прямой, то это вопрос позднего совершенствования.

Важно!

После первой удачной попытки выполнения упражнения надо сразу же поощрить лошадь.



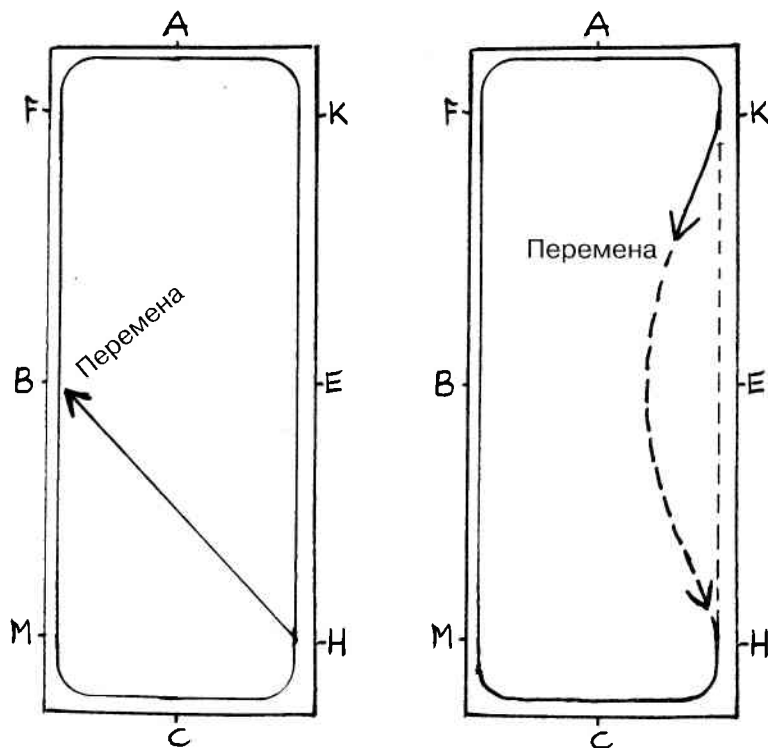
Вначале важно лишь, чтобы лошадь не прыгнула (перемена ноги справа налево).



Зарекомендовавшая себя методика: на контргалопе повернуть на полукруг и при достижении стенки манежа заставить лошадь поменять ногу.

Если лошадь прыгнула, перемена спокойно и — без наказания — подготавливается заново. Перемена ноги на галопе — стремительно выполняемое рефлективное или реактивное упражнение (в противоположность силовым упражнениям, например, пиаффе). Наказание осложнило бы реакцию лошади страхом и тем самым парализовало или затормозило ее.

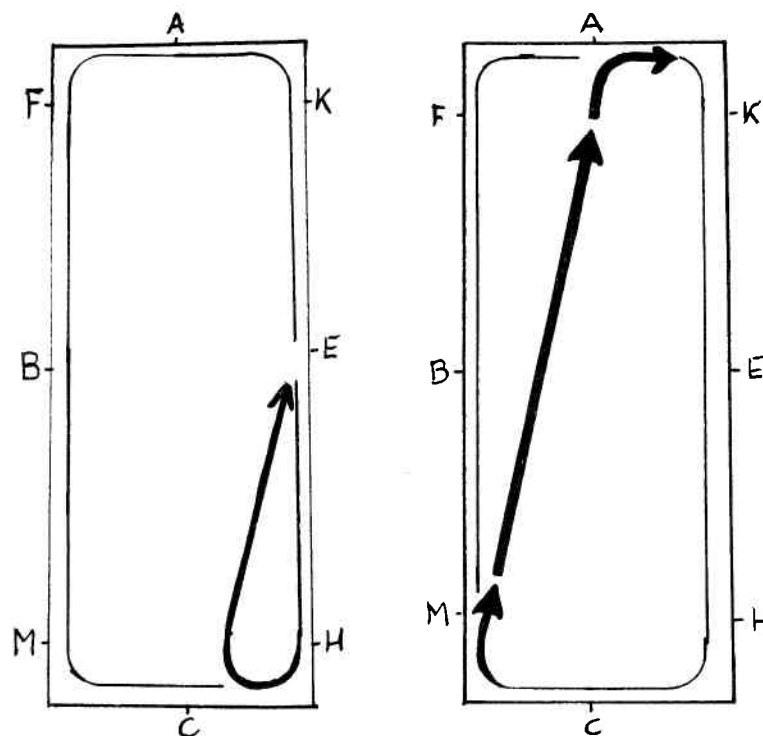
В период разучивания отрабатывай перемену ноги всегда в конце занятия, чтобы после удачной попытки прекратить работу и поощрить лошадь. Учебный эффект в данном случае важнее, нежели необходимое обычно гимнастическое раскрепощение.



Слева: перемена направления через середину манежа. Незадолго перед стенкой манежа переменить ногу. Справа: перемена направления на полой дуге вдоль длинной стороны манежа.

Лучшим методом отработки перемены ноги на галопе оказался следующий: в начале длинной стороны манежа поднять лошадь с шага в контргалоп, проскакав расстояние, равное нескольким корпусам лошади, свернуть на полукруг диаметром 20 м и, достигнув противоположной стороны манежа, заставить лошадь поменять ногу.

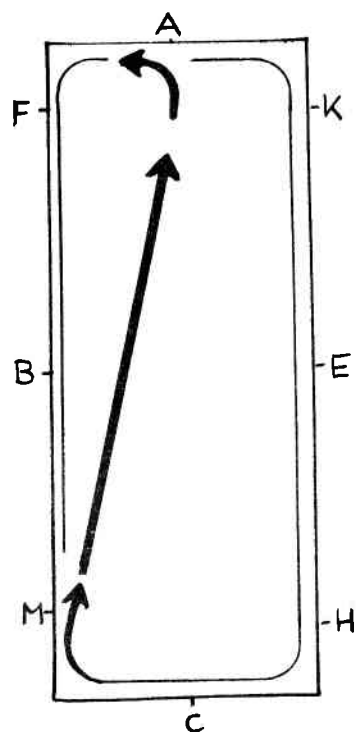
Выполняя на рабочем галопе перемену направления через половину манежа, почти всегда можно легко заставить молодую лошадь, сохраняющую равновесие и хороший мах, сменить ногу перед выходом на движение вдоль стенки.



Слева: заезд из угла, траверсоподобное движение до стенки манежа и там перемена ноги. Справа: произвольная диагональ без перемены ног.

Хорошо зарекомендовало себя обучение смене ноги на галопе при движении по полой дуге вдоль длинной стороны манежа. Посылы на смену ноги дают, отъехав от стенки на расстояние приблизительно равное длине корпуса лошади, и как только лошадь выполнит упражнение, ее одерживают.

Если лошадь не понимает воздействий, может помочь следующий прием: из угла манежа выполнить заезд и двигаться к стенке траверса подобным движением. Подойдя к стенке дать посылы на перемену ноги. Как только ло-



Слева: перемена направления, перемена ноги на галопе.
Справа: хорошая возможность для движения по прямой плечом вперед.

шадь поймет, чего от нее добиваются, перейти к отработке упражнения на прямой линии.

Не рекомендуется отрабатывать перемену ноги на галопе при перемене направления (например, из круга или через круг). Как показывает опыт, лошади склонны при этом менять внутреннюю переднюю ногу, а с переменной задней — запаздывать.

С течением времени воздействия становится все мягче и незаметнее, и перемена ноги на галопе выполняется в различных местах. Обратите внимание на то, чтобы лошадь выполняла ее точно прямолинейно, в одинаковом



темпе, равномерно, на широком и высоком махе. Такого совершенствования ты можешь добиться лишь тщательной работой по прямому направлению.

Запомни!

Пока лошадь твердо не усвоит перемену ноги на обе стороны, тебе необходимо постоянно следить, чтобы она не прыгала (см. выше).

Контроль

Если перемена задней ноги лишь слегка запаздывает, по сравнению с передней, то всадник этого может не почувствовать. Но отставание ноги ни в коем случае не должно стать привычным, поэтому необходимо, чтобы у тебя был кто-либо, кто уверенно мог бы проследить со стороны, как происходит перемена ног.

Другая возможность контроля — зеркало в манеже. Так ты, например, можешь из круга в середине манежа поменять по зеркалу контргалоп на галоп.

Трудности и рекомендации

Основное

Если появляются затруднения, тщательно проверь, соблюдены ли все четыре условия, приведенные выше. Поменяй методики, то есть испробуй другой метод отработки, если использованный не дал результата.

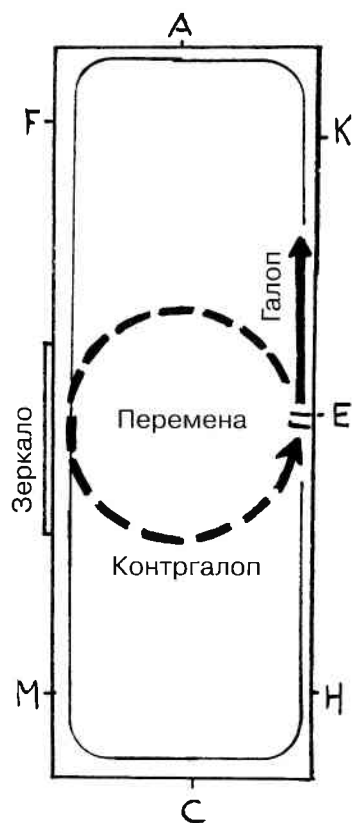
Как инструктору малоопытных учеников тебе следует постоянно контролировать своевременность воздействия средствами управления.

Затруднение

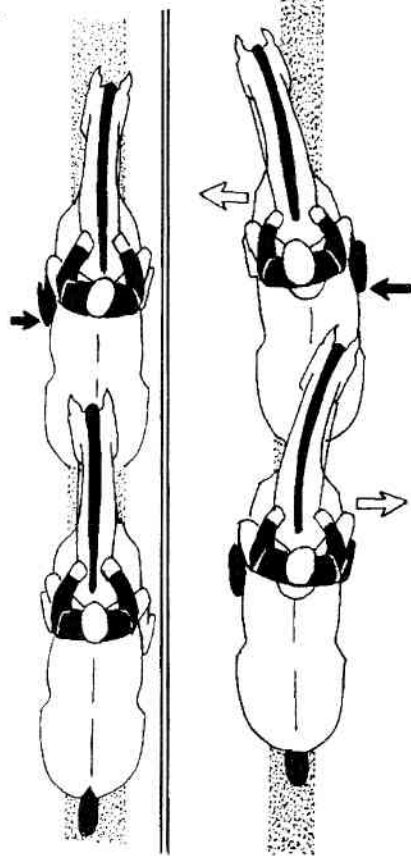
У лошади отстает задняя нога.

Совет

- Заставь лошадь на галопе вдоль стенки манежа перейти с галопа на контргалоп. При этом важен контроль (см. выше).



Контроль за переменной
ноги на галопе по зеркалу.



Внизу слева: перемена ноги
с галопа на контргалоп
при движении вдоль стен-
ки манежа.

Внизу справа: подготови-
тельное движение плечом
вперед.



- Если лошадь — не приученная к такому способу — не переменяет ногу, а лишь заторапливается, то сначала полностью успокой лошадь на галопе, сконцентрируй-ся на правильной координации средств управления, только после этого сделай новую попытку.
- Подкрепи воздействия приложением хлыста к «новой» наружной стороне.

Затруднение

Лошадь при перемене ног скачет не прямо.

- Подготавливай перемену ноги на движении плечом вперед и переводи новый скачок внутренним шенке-лем на движение плечом вперед.
- При перемене ноги с галопа на контргалоп используй для поддержки стенки манежа.
- Немного ускорь темп.

Затруднение

При перемене ног на галопе лошадь прибавляет темп, стремится вперед.

Совет

- Для молодой лошади, которая только учится переме-не ног, это вполне нормально и не является поводом к беспокойству. С опытом это проходит.
- На взрослой лошади, которую уже обучали перемене ног на галопе, ты скачешь по описанной выше диаго-нали от начала длинной стороны до середины корот-кой, и снова в том же направлении идешь, пока твоя лошадь не перестанет возбуждаться. Только тогда ты меняешь ногу и направление.
- Не отрабатывай перемену ноги слишком часто на од-ном и том же месте.

Затруднение

Лошадь запаздывает после посылы (примерно на один-два маха галопа).



Совет

- Несколько раз повтори посылы для перехода в галоп, выполняя, например, простую перемену ног. Имея ввиду последующее выполнение перемены ноги сериями — несколько раз подряд, добивайся, чтобы лошадь меняла ногу сразу в ответ на посыл.

Затруднение

Лошадь выполняет перемену ног с недостаточно подведенными задними конечностями.

Совет

- Повысь темп, то-есть, прибавь скорость при перемене ног. Тем же способом действуют, если мах при перемене ног слишком пологий.

Перемена ноги сериями

Предпосылкой для разучивания перемены ноги на галопе сериями является безупречно правильное выполнение одиночной перемены ноги в любой точке манежа.

Также необходимым критерием для перемены ноги сериями является выполнение приведенных выше условий.

Вспомни их:

- РИТМ
- НЕНАПРЯЖЕННОСТЬ
- ПРЯМОЛИНЕЙНОСТЬ
- РАВНОВЕСИЕ

Поначалу, совершенствуя выполнение перемены ноги на галопе от однократной до многократной (сериями), двигайся вдоль стенки по всему периметру манежа.

В случае, когда сразу не получается перемена с внутренней на наружную ногу (с галопа на контргалоп), перейди подальше от стенки (на «второй след движения»).

Поначалу повторяй перемену ноги через половину периметра манежа, то есть через 10 темпов галопа.



Постепенно в ходе отработки сокращай эти интервалы до 5 и 4 темпов галопа.

Повышение требований согласуй с количеством махов, необходимых для того, чтобы снова были выполнены названные выше четыре условия.

При этом вначале не выполняй перемену с внутренней ноги на наружную в углу манежа.

После нескольких перемен в 4 темпа приступи к выполнению их не вдоль стенки, а на диагонали манежа.

Только когда удастся чисто выполнить перемену ноги в 4 темпа, начинай отрабатывать ее в 3 и в заключение в 2 темпа.

Как только вновь возникнут затруднения, например, лошадь пойдет косо, возвратись к стенке манежа, прерви серию, придай лошади положение плечом вперед и выполни несколько одиночных перемен ноги на галопе в этом положении.

Если перекошенность возникнет при движении по диагонали или средней линии манежа, выбери точку строго впереди и проскачи достаточное расстояние по прямой в ее направлении.

Не забывай!

При выполнении серии перемен ног не укорачивай галоп — не осложняй понапрасну лошади исполнение упражнения сокращением фазы подвисания!

Посылы к перемене ног не должны быть слишком сильными и тем самым мешать лошади. Поставь себе цель делать их все более мягкими. Это относится и к наружному шенкелю, который ты все меньше переносишь назад.

Никогда не отрабатывай перемену ног сериями слишком долго и не забывай периодически усиливать темп галопа.

После первой же получившейся серии перемен ног на галопе прекрати ее выполнение — по тем же причинам,



что и при исполнении однократной перемены ноги — и сразу же поощри лошадь.

Если лошадь выполняет перемену ног на галопе в два темпа безупречно, можешь начать отработку перемены в один темп.

На лошади, перекошенной вправо, начинай движение ездой налево, чтобы дать ей возможность выполнить первую перемену ноги в один темп с удобной для нее стороны. Лучше всего выполнять перемену ноги после прохождения второго угла короткой стороны манежа и всегда в одной и той же точке, сначала с левой ноги на правую, а потом обратно с правой на левую. Если это не удастся сразу, на остатке длинной стороны манежа будет еще достаточно места для другой попытки.

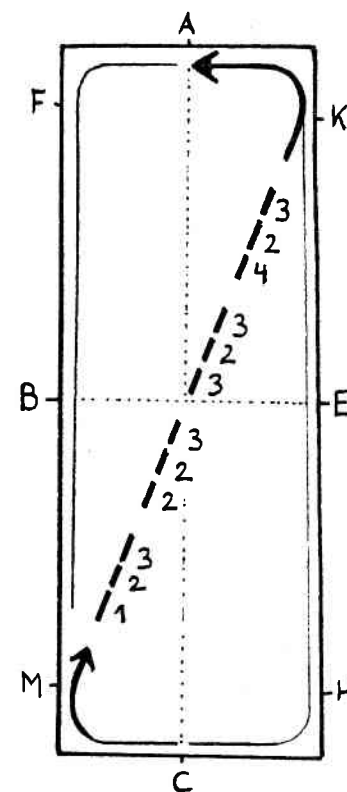
Некоторое время спустя попробуй выполнить перемену в один темп с другой ноги.

Если упражнение удастся с обеих ног, то постепенно добавляй еще по одной перемене ноги.

Если тебе удастся выполнить подряд пять-шесть перемен ног в один темп, то в завершение отработывай их на диагонали манежа и постепенно добавляй по одной, пока не достигнешь предельно требуемого числа перемен.

При выполнении серии перемен ноги в один темп всаднику рекомендуется отвести оба бедра несколько назад и посылы давать только давлением соответствующего наружного шенкеля, выдерживая внутренний. Это позволяет действовать быстрее, сидеть спокойно и сохранять прямолинейность лошади.

При перемене ноги сериями рекомендуется, чтобы не сбиться, следующая техника счета. Если надо выполнить, например, серию из пяти перемен в 4 темпа, нужно считать 1,2,3,4 — 2,2,3,4 — 3,2,3,4, — 4,2,3,4 — 5,2,3,4. При выполнении этого упражнения по диагонали манежа надо два раза сделать его до точки «Х», один раз на этой точке и остальные 2 раза после нее.



Распределение перемены ног в три темпа.

Счет при перемене ноги в 3 темпа ведут так: 1, 2, 3 — 2, 2, 3 — 3, 2, 3 и т.д. Если надо выполнить серию из пяти перемен в три темпа по диагонали манежа, две перемены делают до точки «Х», одну на этой точке и две перемены ноги после нее.

При выполнении серии перемен ноги в 2 темпа отсчитывают в уме: раз — и; два — и, три — и, и т.д. Можно также считать 1,2 — 2,2 — 3, 2 — 4, 2 и т.д.

На диагонали серию перемены ноги в 2 темпа распределяют так, чтобы средняя перемена попала на точку «Х», то есть при 9 переменах это будет пятая, а при 15 переменах — восьмая перемена ноги.



Трудности и рекомендации

Основное

При исполнении серии перемен ног в основном возникают те же трудности, что и при отдельной перемене. Прежде всего тщательно следи за тем, чтобы соблюдались четыре упомянутых выше условия.

Затруднение

Лошадь привыкла не абсолютно чисто менять ногу сразу же после посылы, например, на один галоп позднее.

Совет

- В этом случае ты вероятно еще сможешь попасть в точку «М», выполняя одиночную перемену ноги на галопе. Но при выполнении перемены ноги сериями, необходимо добиться от лошади мгновенной реакции на посыл.
- Если лошадь на посылы реагирует, то повтори перемену ног более мягкими воздействиями.

Затруднение

Лошадь выполняет перемену ноги при недостаточно подведенных задних конечностях.

Совет

- Как и при одиночной перемене ног, ускорь движения галопом.
- Улучши управление лошастью на галопе и энергичнее посылай ее вперед шенкелями и поясницей.

Затруднение

При исполнении перемены ног сериями лошадь время от времени делает один лишний или пропускает один мах галопа.

Совет

- Продолжай спокойно галопировать и попытайся, как на соревнованиях по выездке, продолжить серию.
- Затем совершенно хладнокровно начни серию снова.



Затруднение

Лошадь, только что выучив перемену ноги в один темп, снова сбивается на перемену в 2 темпа, перемежая ее время от времени переменной в 1 темп.

Совет

- Не воспринимай этого трагически! Это совершенно нормально прежде всего для резвых лошадей и со временем проходит само собой. Однако: больше не отрабатывай перемену в один темп, если тебе предстоит в скором времени выступление на соревнованиях, на которых придется исполнять только перемены ноги в два темпа.

Пируэты на галопе

Как чисто силовое упражнение пируэт на галопе требует соответственно длительной гимнастической подготовки.

Необходимая предпосылка пируэта на галопе: лошадь сама поддерживает постоянный темп собранного галопа, всадник плавно следует за ее движениями. Ты должен, лишь слегка обозначая посылы, переместить свой вес на задние ноги лошади. Следи за тем, чтобы никогда не передавать свой вес на руки. Наоборот, ты должен постоянно обозначать тенденцию к отдаче и последующему набору повода. (Тенденция не равносильна длительному выполнению этого).

Посылы: воздействуй обоими шенкелями. Всегда начинай с наружного и передавай им посыл в ритме галопа на внутренний шенкель. Каждый шенкель действует в такт на соответствующую заднюю ногу лошади в момент отталкивания.

Выдерживай лошадь наружным поводом, а внутренним веди ее перед вокруг задних ног.

Передай свой вес больше на внутреннюю половину седалища, чтобы лошадь могла перемещаться в направлении твоего центра тяжести.



Пируэт на галопе выполняется в три такта с высокой степенью сбора (Карин Ребайн на Доннерхалле).

Лучшей подготовкой к пируэту является «пируэтный галоп»: несколько темпов галопа ты галопируешь прямолинейно почти на месте (три-четыре для полупируэта, шесть-восемь темпов галопом для полного пируэта), прежде чем добиваться дополнительного усложнения «вращением», — поворотом вокруг внутренней задней ноги по самому маленькому кругу.

Не забывай!

Не следует передавать свой вес на руки (тенденция к отдаче и последующему набору повода). Больше отрабатывай галоп на месте.

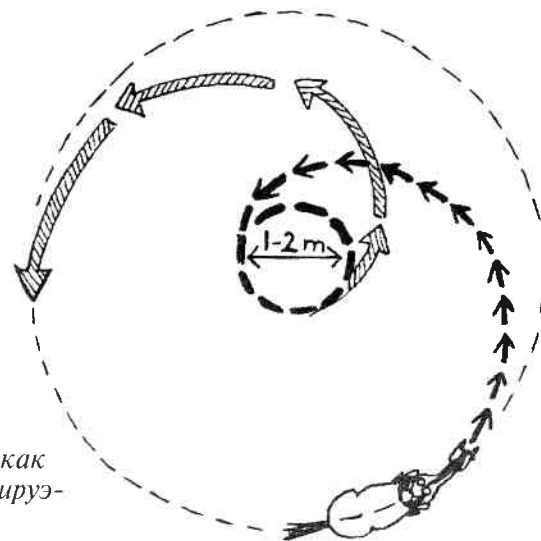


Проверь, какое — большее или меньшее — воздействие весом будет при этом наилучшим. На этот раз дай одержку, поощри лошадь и отдай повод. В следующий раз после одержки проезжай немного по прямой и поощри лошадь. В начале отрабатывай «пируэтный галоп» на кругу, позднее также и на движении по прямой линии.

Это упражнение при дальнейшем обучении тебе следует использовать и как прямую подготовку к любому пируэту. Но при этом не забывай, что оно отнимает много сил. Один-два толчка почти на месте достаточны в качестве подготовки, прежде чем ты на пируэте станешь отводить в сторону перед лошади.

Коротко:

Лошадь должна быть прежде всего сильной и достаточно подготовленной, лишь тогда можно отводить ее перед в сторону и заставлять ее двигаться вокруг внутренней задней ноги.



Сужение круга как подготовка к пируэту на галопе.



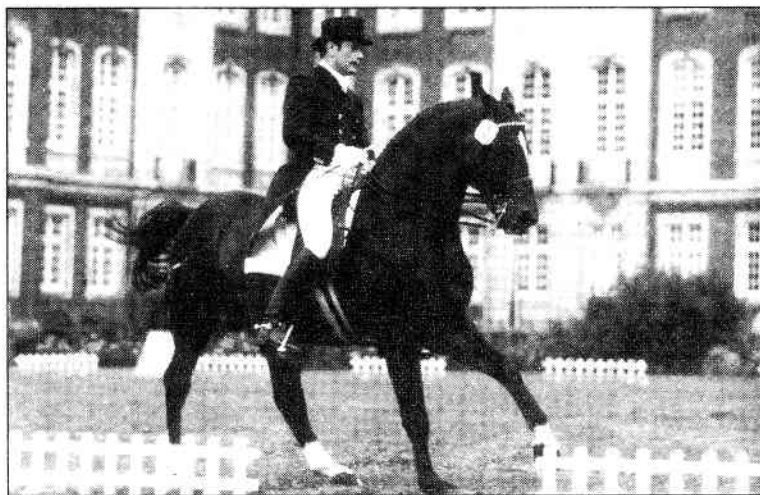
Другой хороший метод подготовки следующий: при высокой степени сбора на галопе ты сужаешь круг до диаметра примерно 1–2 м: зависит от активности внутренней задней ноги, ритмичности и упора в повод. Затем ты увеличиваешь круг, прибавляешь темп и поощряешь лошадь.

Поначалу ты отработываешь это упражнение не чаще одного-двух раз в каждую сторону и в заключение проезжаешь по прямой линии.

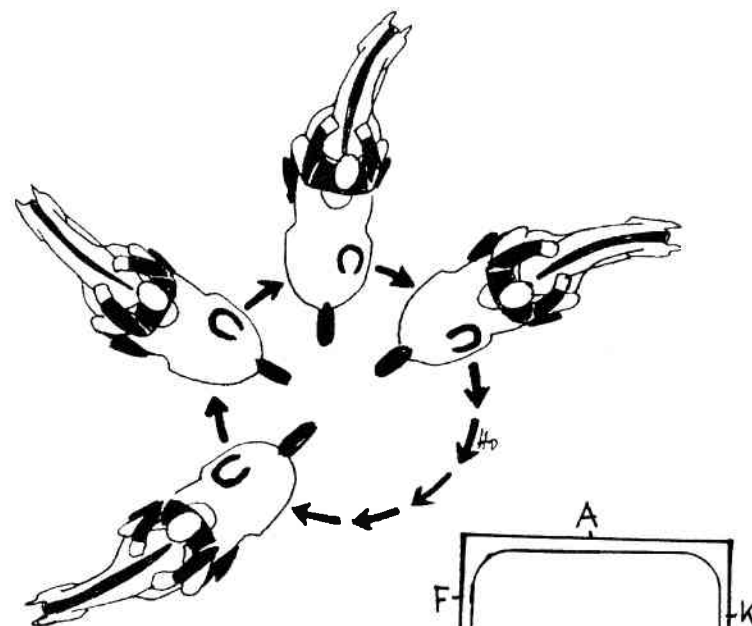
И на более поздней стадии обучения отработку всегда предваряй (большим) рабочим пируэтом, прежде чем исполнять пируэт на малом кругу.

Критерии остаются: прежними четкие, ритмичные скачки, хорошее сгибание тазобедренного и коленного суставов и мягкое опирание в повод.

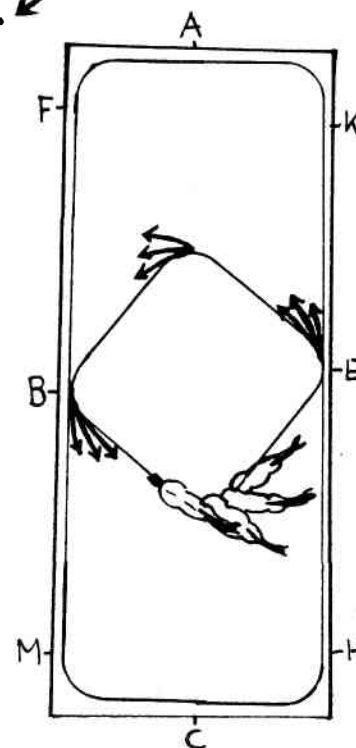
Еще одно хорошее предварительное упражнение: на тренировке всегда исполняй несколько темпов галопом почти на месте, затем два-три темпа галопом с отведени-



Для пируэта лошадь, как и здесь на фотографии, при четких, ритмичных скачках и мягкой опоре в повод должна достичь необходимой степени сбора (Герберт Ребайн на Гассенди).



Рабочий пируэт.



Прохождение круга как четырехугольника: вводи в угол перед лошади двумя-тремя скачками.



ем переда лошади вбок. Число зависит от того, как долго будет сохраняться ритм. В завершение снова выезжай свободным темпом. Для этого ты можешь движение по кругу перестроить в четырехугольник, проезжая углы двумя-тремя скачками и выезжая затем на прямую.

К сведению!

Каждый раз выезжай на прямую линию и при выполнении такого силового упражнения, как пируэт, всегда помни: вначале никогда не исполняй два силовых упражнения, то есть подряд, например, за пируэтом пиаффе и пассаж. Замени их другими — уже привычными — упражнениями или таким реактивным упражнением, как перемена ноги на галопе.

Трудности и рекомендации

Затруднение

Лошадь сама поворачивается, не дожидается твоего посылы.

Совет

- Следи за тем, чтобы удерживать ее наружным поводом.
- Контролируй выполняемое число темпов (полупируэт 3—4, пируэт 6—8 темпов).
- Как только лошадь начинает торопиться, удержи ее наружным поводом, выезжай из круга и после этого начинай все сначала.

Затруднение

Лошадь, исполняя пируэт, возбуждается, порывается убежать, не остается на месте.

Совет

- Переводи ее на шаг и с него снова начинай пируэт. Начинай его на как можно большем кругу рабочим пируэтом.



Затруднение

Внутренняя задняя нога «приклеивается», недостаточно выносятся.

Совет

- Проконтролируй, соблюдены ли все условия и соответствует ли подготовка.
- Проверь, не слишком ли быстро ты перешел к исполнению пируэта со слишком малым диаметром. Вернись к выполнению рабочего пируэта.
- Сужая круг до рабочего пируэта, вращайся вокруг помощника, который в случае необходимости может с земли оказать поддержку бичом.

Затруднение

Лошадь совершает слишком много скачков на месте, при этом не поворачиваясь.

Совет

- Проконтролируй распределение своего веса.
- Обрати внимание на четкое воздействие и последующее ослабление внутреннего повода.

Пиаффе

Момент, в который можешь приступить к выполнению пиаффе под всадником, зависит от строения, темперамента и выездженности лошади. И все же, как правило, лошадь должна быть не моложе шести лет и уметь выполнять упражнения, входящие в программу выездки среднего класса («М»). Подготовительную работу в руках можно начинать уже после первоначальной подготовки.

Условия для выполнения пиаффе: выпрямление, сбор и подчинение средствам управления должны быть на столь высоком уровне, чтобы лошадь в ответ на незаметные посылы переходила с остановки и шага на ритмичную рысь, а при одержке укорачивала шаги рыси вдвое.



Укороченный вдвое шаг к тому же полезен не только для подготовки к выполнению пиаффе, но он является отличным гимнастическим упражнением для совершенствования проводимости и несущей силы лошади.

Критериями выполнения пиаффе, прежде всего, являются ритм и сгибание тазобедренного и коленного суставов лошади. Насколько высоко лошадь поднимает при этом ноги, зависит от ее строения и механики. В идеале зацеп заднего копыта поднимается до середины путового сустава, а диагональная передняя нога до середины пясти.

Не забудь!

Представь себе лошадь, поднимающуюся в гору.

Подведение ее задних ног под корпус является следствием усиленного сгибания тазобедренных и коленных суставов и пропорционально ее строению. При слишком большом подведении ты заблокируешь задние ноги лошади и продавишь ей спину.

Посылы на выполнение пиаффе подавай при спокойной, эластичной посадке — то есть, не мешая лошади и не нарушая ее равновесия.

Не утяжеляй посадку, особенно поначалу, а наоборот, гибко следуй за колебаниями спины лошади.

Шенкеля в обычном положении должны равномерно колебаться в такт с лошадыю. Строго следи за этим положением шенкелей, чтобы лошадь четко запомнила разницу между посылами на пиаффе и на пассаж, когда шенкеля воздействуют несколько дальше за подпругой.

Обрати внимание!

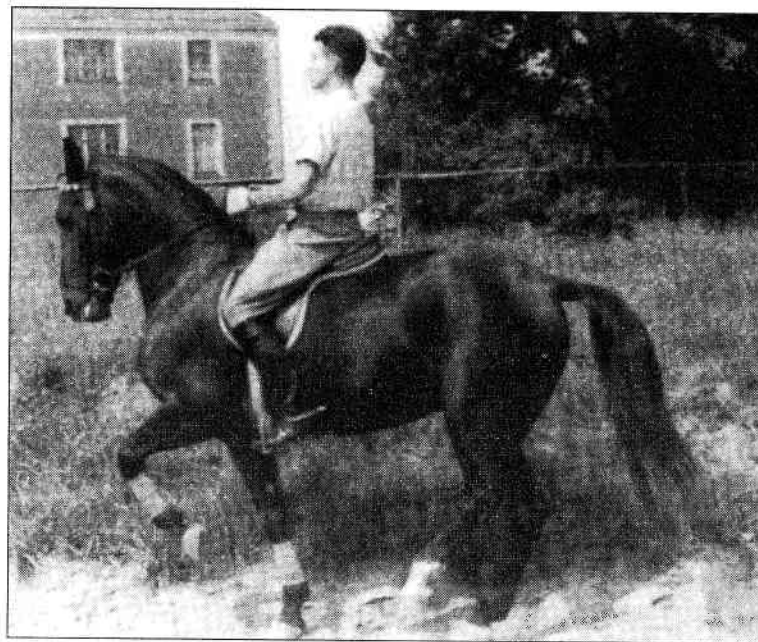
Некоторым лошадям помогает, когда ты — вместо одновременного с обеих сторон — даешь попеременный посыл. Лучшее всего — установи наиболее эффективный способ опытным путем!



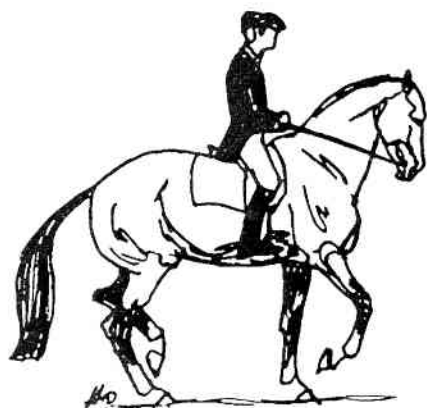
Не передавай вес на руки, следи за равномерным мягким контактом рта лошади с поводком. И при высокой степени сбора лошадь постоянно должна быть готова к движению вперед и вытягиванию, могла бы увеличить длину верхней линии шеи на ширину ладони.

Целенаправленно используй звуковые посылы: например, прищелкивание языком используется в первую очередь для полушага и пиаффе. Может помочь и подбадривающее слово «Дальше!», чтобы лошадь продолжала выполнять полушаг или пиаффе. Ведь ты же желаешь обходиться все более мягкими посылами, а твоя лошадь должна работать с тобой все более самостоятельно.

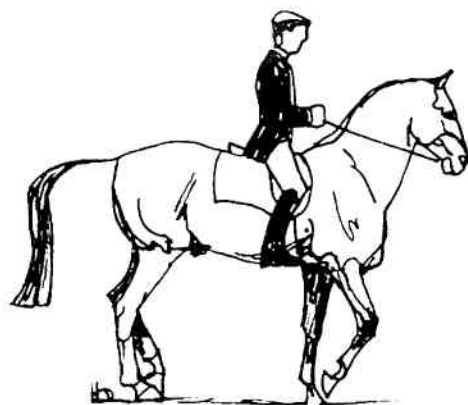
Используй хлыст очень экономно и воздействуй как сверху, так и снизу всегда на соответствующую заднюю



Ритмичность и выразительность — существенные критерии пиаффе.



Хорошее пиаффе.



Неправильное пиаффе.

ногу в момент отталкивания. Также целесообразно при этом получать помощь и одновременно контроль от помощника с земли.

Для разучивания пиаффе существуют разнообразные методики: самая щадящая — работа в руках без отягощения весом всадника. Позднее при работе в руках посадите в седло легкого всадника, который должен сидеть гибко и абсолютно пассивно, и лишь постепенно переходите от посылов с земли к воздействиям всадника.



Для выполнения пиаффе под всадником действительны те же принципы, что и для работы в руках: соблюдение коротких реприз, поощрение даже небольших успехов прекращением упражнения и награждением лошади — по меньшей мере в самом начале является главным требованием. Лошадь должна понять, что от нее требуется и ей следует тотчас дать знать, что она хорошо выполняет свою задачу.

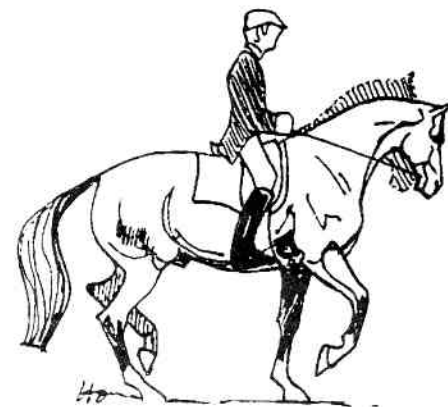
Лучшим предварительным упражнением для пиаффе является полушаг, на который ты можешь переходить с собранной рыси, с шага и с места.

Полуодержками переведи лошадь с собранной рыси на укороченный вдвое шаг. Это наименее рискованный метод.

Помни!

Если хочешь перевести лошадь с шага, на укороченный вдвое шаг, сначала переведи ее на собранный шаг.

На сокращенный вдвое шаг можно перейти и с места. Для этого надо послать лошадь на рысь и одерживая слегка, при необходимости горяча ее, постепенно сокращать шаг.



Необходимо поддерживать готовность к движению вперед и вытягиванию.



Пиаффе, выполняемое Лизелотт Линзенхофф (ныне Л. Райнбергер) прославило ее имя: исполнение пиаффе, которое можно редко увидеть.

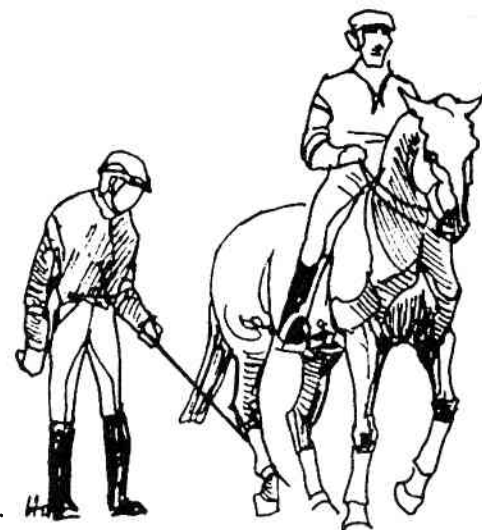
Если сокращенный вдвое шаг и последующее пиаффе отрабатывается с остановки, то сначала надо добиться полной проводимости и легкого контакта лошади с поводом. Используй эту методику исключительно умеренно — в противном случае ты легко спровоцируешь сопротивление.

Лучше всего: опытным путем устанавливать, какой метод наиболее подходит для твоей лошади.

Стоит рекомендовать чередовать различные методики, с тем чтобы лошадь не упреждала твои намерения. Такое часто происходит особенно при длительных отработках пиаффе на шагу и с остановки и может привести к осложнениям (лошадь при наборе повода переходит с шага на трусцу или стоит беспокойно).



Помощник с земли воздействует на заднюю ногу в момент отталкивания.



По возможности чередуй и завершение сокращенного вдвое шага: после нескольких удавшихся широченных шагов переходи на остановку или на полный шаг, поощри лошадь и отпусти повод, или же переходи на спокойную ритмичную рысь с полным импульсом.

Одинаково важны и своевременное прекращение и чередование упражнений. Не забывай, что за пиаффе, требующим высокой степени сбора, должно обязательно следовать увеличение маха на продолжительном движении вперед.

Только со временем все больше выполняй сокращенный шаг на месте, пока в будущем не начнут возникать отдельные шаги на пиаффе.

Очень хорошее упражнение, которым ты можешь подготавливать пиаффе: мягкими одержками сокращай темп, движения, а пройдя расстояние в несколько корпусов лошади, снова увеличивай его. Тем самым ты одновременно добьешься лучшего сгибания тазобедренных и коленных суставов и не дашь лошади уменьшить подведение задних ног под корпус.

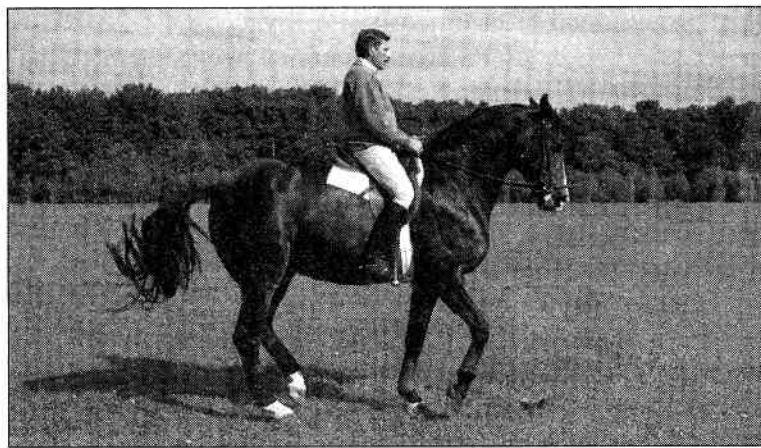


Обрати внимание!

Не выполняйте слишком долго пиаффе на тренировках! Даже в случае крайней необходимости не более 15 раз! Избегай перегрузок при этом силовом упражнении. Даже и для подготовленной лошади вполне достаточно пяти минут.

Одинаково важны и своевременное прекращение и чередование упражнений. Не забывай, что за пиаффе, требующими высокой степени сбора, должно обязательно следовать увеличение маха на продолжительном движении вперед.

Помни о чередовании также и при выполнении элементов выездки: после нескольких удавшихся шагов пиаффе возвращайся к упражнениям, которые уже знакомы лошади. Прежде всего следи за тем, чтобы сначала не выполнять на одном занятии или в течение одного часа еще одно силовое упражнение, скажем, пируэт на галопе, чтобы не переутомить лошадь.



Вначале при выполнении пиаффе ритм важнее выразительности.



Поначалу отработывай шаги пиаффе с отчетливой тенденцией к продвижению вперед на один-два метра. Требуется длительная, терпеливая тренировка, пока лошадь не сумеет правильно выполнять его на месте.

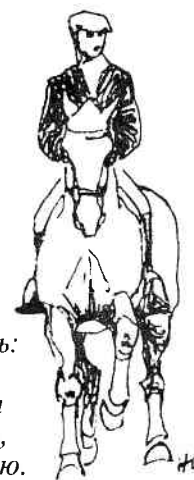
Тщательно следи за поддержанием спокойного, равномерного ритма при выполнении пиаффе. Сравнительно с пассажем он должен быть несколько более медленным. И тут справедливо правило: ритм имеет преимущество перед выразительностью.

Тренеру должно быть ясно, что многие лошади из-за своего строения никогда не смогут выполнять по-настоящему выразительное пиаффе. Но за выполнение пиаффе с безупречным ритмом они могут получить оценку в 5–6 баллов.

Совершенствование и повышение выразительности пиаффирования можно будет начать, когда лошадь сможет при незаметных посылах уверенно, ритмично и с желанием двинуться вперед, выполнить при продвижении на 1 метр 7–8 шагов пиаффе.

Затем увеличь число шагов до пятнадцати и попытайся постепенно увеличивать их число, оставаясь на месте.

В итоге отработки ты сможешь со временем выполнять пиаффе в сочетании с другими упражнениями строго в тех точках, которые указаны в программе езды.



Перекошенность: на одну заднюю ногу приходится больше нагрузки, нежели на другую.



Трудности и рекомендации

Основное

Если при выполнении пиаффе возникают трудности, то в большинстве случаев это зависит от слишком быстрого продвижения вперед. Поэтому при появлении затруднений в обучении сделай шаг назад. Прежде всего отработай сначала укороченный вдвое шаг.

Помни: и при выполнении пиаффе на месте лошадь всегда должна быть готова двинуться вперед! Выполняй вспомогательную отработку пиаффе в руках.

Самым плохим последствием некомпетентного и торопливого образа действий является переkreшивание передних ног, которое — однажды проявившись — почти не поддается исправлению. Если ты будешь об этом помнить, то несомненно станет легче осторожно обучать лошадь выполнению пиаффе.

Затруднение

Лошадь идет неравномерно.

Совет

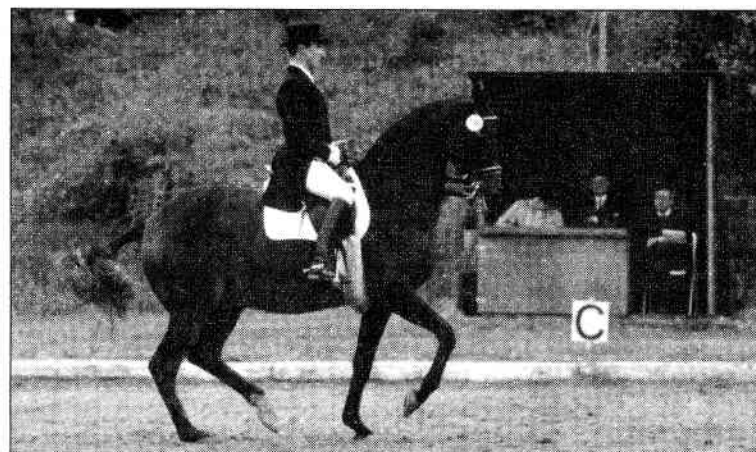
- Следи за прямолинейностью движения — если лошадь идет косо, значит, на одну из задних ног приходится большая нагрузка, нежели на другую.
- Время от времени перекладывай хлыст, чтобы не стимулировать лишь одну заднюю ногу.
- Проверь свой контакт со ртом лошади: он должен быть полностью равномерным, чтобы лошадь была поставлена совершенно прямо.

Затруднение

Лошадь заторапливается или семенит ногами.

Совет

- Начало движения было слишком поспешным, необходимо вернуться к предварительным упражнениям и повышать требования очень осмотрительно.



Хорет Ойлиг на Лафите демонстрирует очень хорошее по выразительности и по сгибанию тазобедренных коленных суставов выполнение пиаффе.

- Следи за тем, чтобы не посылать прищелкивать языком в более быстром ритме, нежели на рыси. Помни: ритм должен быть скорее медленнее, чем на рыси.
- Если лошадь семенит, снова и снова спокойно прекращай выполнять пиаффе. Возвращайся к укороченному шагу. Сразу, как заметишь ошибку, переходи к ритмичному движению вперед.

Затруднение

Лошадь не поднимает задние ноги — в большинстве случаев это связано с малоподвижными тазобедренными суставами и слишком высоким положением крупа.

Совет

- Снова пошли лошадь несколько вперед. Вернись на учебный шаг.
- Возможно, воздействие рукой было слишком жестким.
- Проверь степень подведения задних конечностей под корпус лошади. При необходимости дай лошади удлинить верхнюю линию шеи на ширину ладони.



Трудность

Лошадь сопротивляется, пытается подняться на дыбы.

Совет

- Перед выполнением пиаффе опусти голову лошади ниже.
- Пошли лошадь вперед.

Затруднение

Лошадь идет в сторону или осаживает назад.

Совет

- Снова перейди на сокращенный вдвое шаг с собранной рыси и ритмично двигайся вперед.
- Следи за поддержанием легкого равномерного контакта рта лошади с поводом и прямолинейностью движения.

Затруднение

Лошадь ставит ноги не по диагонали.

Совет

- На протяжении некоторого времени включай в план занятия работу в руках. Выполняй пиаффе с отчетливой тенденцией движения вперед.

Затруднение

Лошадь помнит программу езды и начинает выполнять пиаффе раньше, чем доходит до нужной точки на манеже.

Совет

- На тренировке не выполняй упражнение всегда в одном и том же порядке.
- Проезжай указанную в программе точку и выполняй пиаффе на какой-либо другой.



Пассаж

Предпосылкой пассажа, как показывает опыт, как привило, является пиаффе, которым необходимо овладеть по меньшей мере на движении вперед (1–2 м). Также и тот факт, что пассаж труднее разучивать в руках, то есть без веса всадника, говорит в пользу такой последовательности.

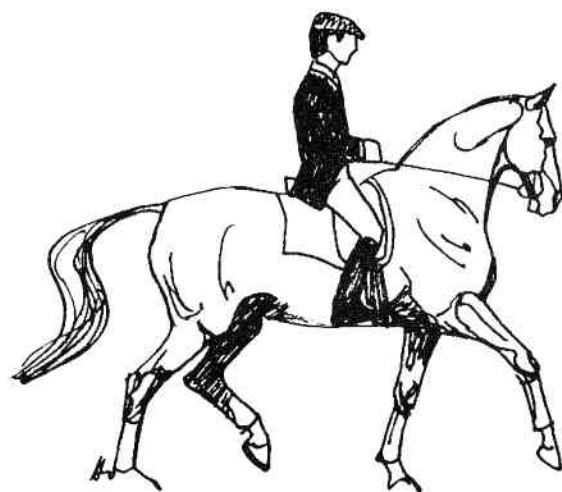
Тем не менее очень хорошо зарекомендовало себя и сочетание воздействия всадника и работы в руках (с помощником).

Если лошадь возбуждается и начинает идти пассажем, спокойно воспользуйся этим и начинай отработку. Но не забудь затем поощрить лошадь и перейти из пассажа на ритмичную рысь или же одержками перевести лошадь на шаг. То есть, ты временно разрешаешь это, но затем снова целенаправленно начинаешь отрабатывать пиаффе, радуясь многообещающим задаткам лошади к выполнению пассажа.

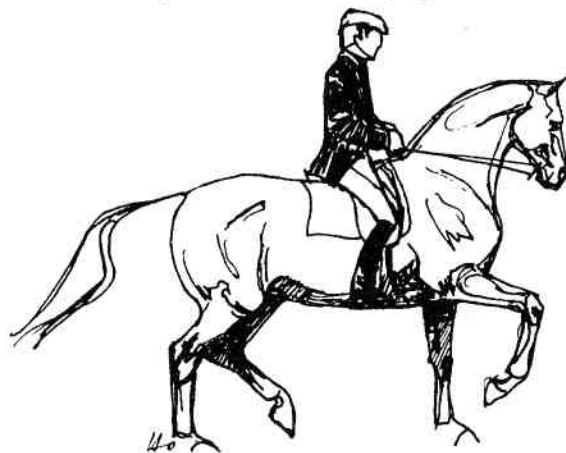
Критериями пассажа в первую очередь являются ритмичная диагональная последовательность переступания ног, тазобедренных суставов с ярко выраженной каденцией, возникающей из краткой выдержки выносимых диагональных пар ног.

Высота выноса ног при пассаже зависит от строения лошади и механики ее движений еще больше, нежели при пиаффе. Некоторые лошади на пассаже поднимают передние ноги выше, другие их больше вытягивают. В идеале задняя нога поднимается до середины путового сустава другой, опирающейся задней ноги, а диагональная передняя нога поднимается до горизонтального положения предплечья.

Как и на пиаффе, ты должен управлять лошастью, гибко следуя за ее движениями. Ты не должен тяжело опускаться в седло. Наоборот, надо сидеть легко, представляя себе мысленно посадку на облегченной рыси. Тем самым ты способствуешь выдерживанию увеличенной фазы подвисания, как бы приподнимая с собой лошадь.



Лошадь при возбуждении делает несколько шагов пассажа.



Правильный пассаж.

Чтобы поддержать ритм пассажа, разрешается — прежде всего во время отработки — легко пружинить вверх обеими руками в такт движению.

Запомни!

При этом ты должен не давить поясницей и шенкелями, а эластичными посылами и поначалу звуковыми сигналами поддерживать ритм пассажа.



И на пассаже вначале ритм важнее выразительности.

Хорошо себя зарекомендовало дополнительное в самый нужный момент туширование крупа лошади сверху или с земли. Но и это не одинаково годится для всех лошадей. Ты должен просто выяснить это опытным путем!

Выясни!

Реагирует ли твоя лошадь на чередующийся или же одновременный пружинящий нажим шенкелей?

Для выполнения пассажа отведи ноги слегка назад, чтобы лошадь могла различить посылы на пиаффе и на пассаже.

Порядок действий в принципе тот же, как при обучении пиаффе: после первого удавшегося движения остановись и поощри лошадь; повышай результаты отработ-



ки исключительно постепенно и следи за тем, чтобы у лошади сохранялось желание и удовольствие от работы.

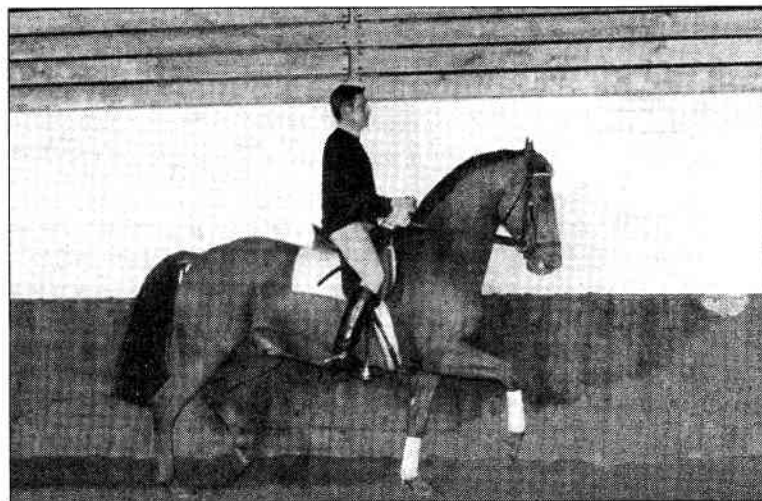
Для отработки пассажа существуют различные методы.

Можно с пиаффе постепенно начинать движение вперед.

Можно из собранной рыси, постепенно задерживая переступание, перейти на ритм пассажа. Предварительно надо подготовить лошадь частой отработкой переходов с одного аллюра на другой и изменения темпов движения, добиваясь полной проводимости и высокой степени сбора.

С некоторыми лошадьми можно добиться успеха, начиная переход на пассаж с прибавленной рыси. При этом мах постепенно переводят в шаги пассажем, добиваясь все более высокого, ритмичного и выразительного выноса ног.

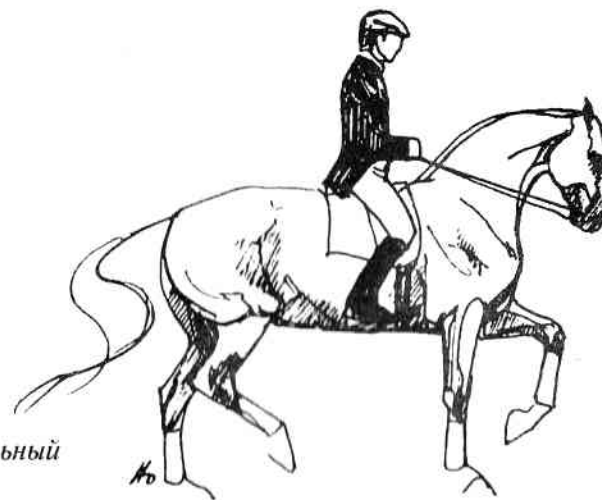
Некоторые тренеры отрабатывают пассаж и с собранного шага. Несомненно, это не является универсально



Хороший, выразительный пассаж при отработке.



Удавшийся пассаж на чемпионате мира в Торонто (Эрика Тейлор на Кроун Лэв, Австралия).



Выразительный пассаж.



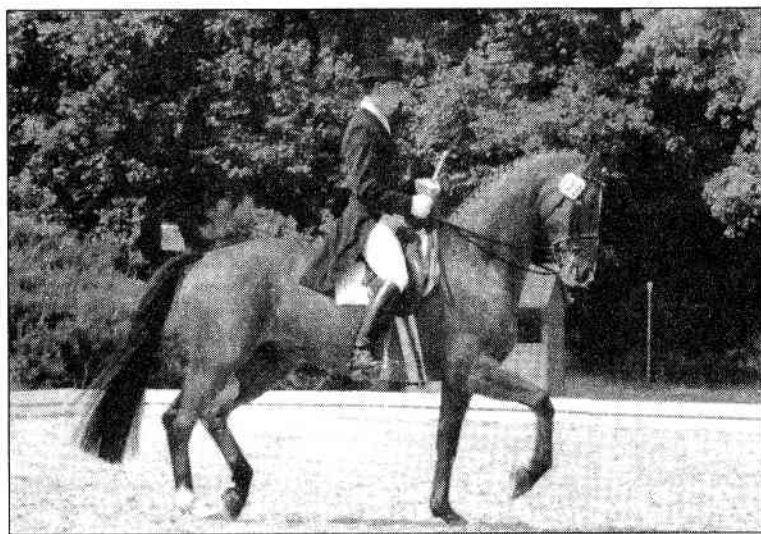
применимой методикой, поскольку у лошади на шагу не может быть достаточного маха.

Как и при совершенствовании выполнения пиаффе, так и при отработке пассажа число шагов увеличивают постепенно. Требуется время, чтобы подготовить лошадь для Большого приза с его требованиями исполнения элементов езды строго в указанных точках манежа, соблюдения манежных фигур и правильных переходов.

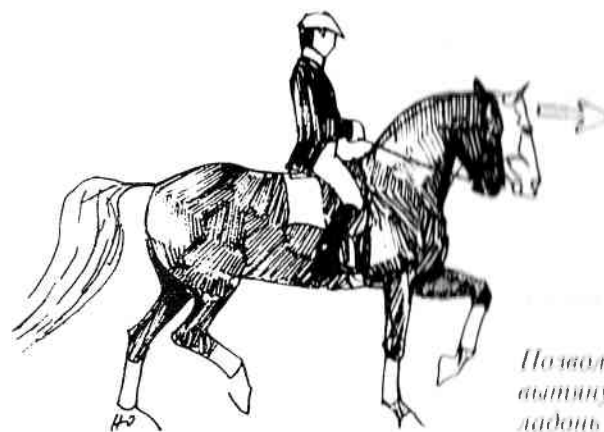
Трудности и рекомендации

Основное

Большинство затруднений имеет те же причины, что и при пиаффе. И для пассажа действительно: всегда, как только появляются трудности надо отступить на шаг назад, а затем снова продвигаться вперед. Откажись от большой выразительности, если она достигается за счет ритма.



За пиаффе пассаж и переходы Идеал постоянно получает высокие оценки (Джо Хайнеман на Идеале).



Позволь лошади вытянуть шею на ладонь вперед.

Способности некоторых лошадей к выполнению пассажа ограничены из-за особенностей их строений и механики их движений.

Затруднение

Лошадь идет неровно.

Совет

- Проверь выпрямление лошади, чтобы одна задняя нога не принимала больший вес, нежели другая.
- При увеличенной фазе подвисания твоя лошадь очень чувствительно реагирует на неравномерный контакт рта с поводом.
- Как и при выполнении пиаффе время от времени также меняй место хлыста.

Затруднение

Лошадь недостаточно сгибает задние ноги.

Совет

- Проверь степень поднятия шеи, которое при этом раздражении может быть слишком сильным. Дай лошади вытянуть шею на ладонь вперед.